المكتبة الرياضية

البرامج الوقائية في التربية البدنية والرياضة
(الصحة وسلامة القوام)

الأستاذ الدكتور

إبراهيم البرعي قابيل

عميد كلية التربية الرياضية – جامعة سوهاج

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دار الجديد للنشر والتوزيع

٧٩٦.٤ قابيل ، إبراهيم البرعي .

ق . ا المكتبة الرياضية : البرامج الوقائية في التربية البدنية والرياضة / إبراهيم البرعي قابيل.-ط١.- دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دار الجديد للنشر والتوزيع.

٤٦٨ ص ؛ ١٧.٥ × ٢٤.٥سم .

تدمك : ٨ - ٦٥٥ – ٣٠٨ – ٩٧٧ – ٩٧٨

١. التربية البدنية. ٢.اللياقة البدنية.

أ - العنوان .

رقم الإيداع : ٥١٤٨ .

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز

هاتف- فاكس : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ محمول : ٠٠٢٠١٢٧٧٥٥٤٧٢٥-٠٠٢٠١٢٨٥٩٣٢٥٥٣

E-mail: elelm_aleman٢٠١٦@hotmail.com & elelm_aleman@yahoo.com

النـــاشـــر : دار الجـــديد للنشـــر والتـــوزيع

تجزءة عزوز عبد الله رقم ٧١ زرالدة الجزائر

هاتف : ٢٤٣٠٨٢٧٨ (٠) ٠٠٢٠١٣

محمول ٦٦١٦٢٣٧٩٧ (٠) ٠٠٢٠١٣ & ٧٧٢١٣٦٣٧٧ (٠) ٠٠٢٠١٣

E-mail: dar_eldjadid@hotmail.com

الفـــهرس

الفصل الأول

أثر وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي على تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية

من التعليم الأساسي بمدينة مصراته بالجماهيرية العربية الليبية

المقدمة:

يُعَّدْ الاهتمام بسلامة القوام هدفاً رئيساً ينبغي أن يحظى بالاهتمام في كافة المؤسسات التعليمية باعتباره أحد علامات الصحة الجيدة، ومؤشراً لمدى اهتمام المجتمع بصحة أبنائه إذا أراد أن يرقى ويتقدم على أيدي مواطنين أصحاء لا تعوقهم الأمراض عن أداء واجبهم في رقي أمتهم والنهوض بها ويمثل القوام الجيد مطلباً ضرورياً وحقاً لكل فرد، وقد أخذت العناية به تزداد بعد إدراك أن التأثير الحقيقي لا يكون بوجود التشوه أو الانحراف فقط، وإنما غالباً ما يصاحب ذلك انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان وأن جميع أجهزة الجسم تتأثر بحالة القوام .

ويذكر صبحي حسانين (٢٠٠٣) أن القوام الجيد من شأنه أن يعزز من القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية، ويقلل من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والأربطة، إضافة إلى تحسين المظهر الخارجي ومفهوم الذات لدى الفرد (٢٨ : ١٣٦) .

ويشير أحمد زكي صالح (١٩٩٢) إلى أن الفرد يجمع كل خبراته الداخلية والخارجية على ضوء فكرته عن جسمه وشكله وهيئته ووظيفته ، وأنه حينما تحدث للفرد تغيرات جسمية سواءٌ بالزيادة أو النقصان فإنها يمكن أن تؤدي إلى تغير أساسي في مفهومه عن ذاته الجسمية وعادة ما يتعذر عليه أن يتكيف مع جسمه الجديد، وبالتالي قد يكون ذلك أحد العوامل

التي تعوق الفرد عن التوافق مع ذاته وبيئته مما يكون سـبباً فـي من الاضطرابات السلوكية التي تنعكس على اتزانه وسوء توافقه (٣ : ١٥

ونظراً لأهمية القوام فقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت قوام تلاميذ المدارس بالدراسة مثل دراسة كل من: ناصر مصطفى (١٩٩٠) (٣٣)، عادل إبراهيم (١٩٩٤) (١٦)، عماد شعبان (١٩٩٥) (٢٠)، أمل بشير(١٩٩٧) (٧)، مجدي عفيفي (١٩٩٩) (٢٥)، شعبان حلمي (٢٠٠١) (١٤)، عمرو إبراهيم (٢٠٠١) (٢١) ، صالح بشير (٢٠٠٤) (١٥) ، إبراهيم الماعزي (٢٠٠٦) (٢)، عبد الحكيم الماعزي (٢٠٠٦) (١٨) ، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسات ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس والتي تقترب في بعضها من نصف مجموع التلاميذ الذين استهدفتهم، بينما تزيد في بعضها الآخر عن نصف مجموع هؤلاء التلاميذ، وتوضح هذه النتائج مدى الخطورة التي يتعرض لها قوام تلاميذ المدارس، الأمر الذي يتطلب اتخاذ كافة الإجراءات والتدابير اللازمة للمحافظة على سلامة قوامهم ووقايتهم من الانحرافات القوامية ويعتمد القوام السليم للفرد على قوة عضلاته التي تعمل على جعـل الجسم في وضع متزن ميكانيكياً في مواجهة الجاذبية الأرضـية ، وهـذه العضلات تعمل باستمرار وتتطلب قدراً كافياً من القوة والطاقـة للاحتفـاظ بالجسم مستقيماً متزناً عن طريق ما يعرف "بالنغمـة العضـلية" وتنشـأ التشوهات والانحرافات القوامية في الغالب نتيجة لضعف النغمة العضـلية للجسم .

وإذا كان القوام الجيد والمحافظة عليه يتطلب نمــواً عضــلياً متزنــاً عضلية مناسبة، فإنه أيضاً يحتاج إلى جوانب انفعالية لا تقل أهمية ، وفــي الصدد يشير أمين الخولي وأسامة راتب (١٩٩٨) إلى أن القوام الجيد يعتمد على إكساب الأطفال العادات القوامية الجيدة ، وتزويدهم بالنواحي المعرفية المهمة كالمعلومات والمفاهيم والمبادئ المتصلة بالقوام ، وتنمية اتجاهاتهم الإيجابية نحو العادات القوامية الجيدة (٨ : ٩٢) .

ويطالب العديد من التربويين بضرورة حث الجهات التعليميــة علــى تخصيص بعض الدروس لمناقشة المشكلات القوامية التــي يتعــرض لهــا التلاميذ وطرق الوقاية منها، كما يؤكدون على دور معلمي التربية الرياضية في إرشاد التلاميذ إلى الأوضاع القوامية الصحيحة في شتى مناشط حياتهم، وتوعيتهم بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لاكتساب عادات حركية سليمة تحافظ على ميكانيكية الجسم، وألا يكفوا عن عرض مساوئ القوام المشوه أو الضعيف، وأن يجعلوا من أنفسهم أمثلة للقوام الجيد (٨: ٢٢١ – ٢٢٢)، (١٢: ٣٣ – ٣٤) ، (١٧ : ٦٠) ، (٢٨ : ١٤٢) .

ولما كانت العادات القوامية الخاطئة تمثل أبرز أسباب الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ المدارس، لذا فإن تنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ يُعَّد مطلباً أساسياً وضرورة ملحة للتصدي لهذه الظاهرة المتنامية ، وفي هذا الصدد يشير محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب (٢٠٠٣) إلى أن زيادة الوعي القوامي يُعَّد أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات والانحرافات القوامية، كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية (٢٩ : ٤٢) .

مشكلة البحث:

لاحظ الباحث من خلال بعض الزيارات الميدانية التي قام بها لـــبعض مدارس الحلقة الثانية بمرحلة التعليم الأساسي بمدينة مصـــراته – أثنـــاء إشرافه على التدريب الميداني لطلاب قسم التربية البدنية بكليـــة المعلمـــين بمصراته –، انخفاض مستوى الوعي القوامي لدى أغلـــب تلاميـــذ هـــذه المدارس، وتمثل ذلك في العادات والممارسات القوامية الخاطئة لدى هؤلاء التلاميذ والانعكاس الواضح لتلك العادات والممارسات الخاطئة على حالتهم القوامية.كما تبين للباحث وجود قصور واضح سواءٌ فيمـــا يخـــتص ببـــرامج التوعية والإرشاد المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه ، أو فـــي برامج العلاج للتشوهات والانحرافات القوامية لدى هؤلاء التلاميذ في هـــذه المرحلة السنية التي تتميز بأهميتها ، كونها تمثل مرحلة المراهقة والتـــي يتسم فيها المراهق بالنمو الجسمي السريع غير المنتظم ، وقلـــة التوافـــق العضلي العصبي واضطرابه ، فضلاً عن الزيادة المفرطة في الحركة وافتقار حركته إلى الرشاقة والدقة والاتزان مما يترتب عليه الإخفاق في الاحتفـــاظ بالوضع المعتدل لقوامه (١١: ٣١٢)، (٢٧ : ١٢٧ ، ١٢٨) .

وفي حدود ما تم الإطلاع عليه من دراسات سابقة ترتبط بموضـــوع البحث الحالي تبين للباحث ما يلي:

١- ندرة الدراسات السابقة أو غيابها – على حد علم الباحث – التـــي تناولت بالدراسة قوام تلاميذ الحلقة الثانية من التعلـــيم الأساســـي بمدينة مصراته بالجماهيرية العربية الليبية .
٢- اعتماد معظم الدراسات السابقة على التمرينات العلاجية كأســـلوب في علاج الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المدارس الـــذين استهدفتهم هذه الدراسات .

٣- ندرة الدراسات السابقة – على حد علم الباحث – التي اهتمت أثر الوعي القوامي على تحسين الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المدارس .

ونظراً لما يمثله الوعي القوامي من أهمية باعتباره أحد الأساليب التي يمكن استخدامها في تحسين الانحرافات القوامية التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية ، واستكمالاً لما قدمته البحوث والدراسات السابقة ، كان البحث الحالي والذي يتناول فيه الباحث دراسة الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته بالجماهيرية العربية الليبية محاولاً الكشف عنها ، والتعرف على أثر تنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ في علاجها وذلك من خلال وحدة تعليمية مقترحة، مقارنة بالطريقة التقليدية المتبعة في علاج هذه الانحرافات باستخدام التمرينات العلاجية.

أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذا البحث فيما يلي:

١- يأتي هذا البحث استجابة لما يطالب به التربويون من ضرورة العناية بصحة وسلامة القوام لتلاميذ السن المدرسي باعتباره هدفاً رئيساً للتربية البدنية ينبغي أن يحظى بالاهتمام في مختلف المراحل

٢- فاعلية الوحدة التعليمية المقترحة في تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ عينة البحث، الأمر الذي يلقي بمزيد من الضوء على أهمية الوعي القوامي باعتباره أحد الأساليب العلاجية التي يمكن أن تستخدم في علاج هذه الانحرافات إضافة إلى دوره الوقائي.

٣- قد تفيد الوحدة التعليمية المقترحة القائمين بتدريس التربية البدنية بالاستعانة بها كدليل استرشادي في تحسين الانحرافات القوامية تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر وحدة تعليمية مقترحة لتنمية الوعي القوامي على تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته بالجماهيرية العربية الليبية، وذلك مقارنة بالطريقة التقليدية المتبعة في علاج هذه الانحرافات باستخدام التمرينات العلاجية.

حدود البحث:

١- يقتصر هذا البحث عينة تجريبية من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (ذكور فقط) في سن (١٤-١٥) سنة بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته بالجماهيرية العربية الليبية ، وذلك في العام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ م.

٢- يقتصر هذا البحث على انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين باعتبارهما من أكثر الانحرافات القوامية شيوعاً لدى تلاميذ عينة البحث.

تساؤلات البحث :

يحاول البحث الإجابة عن التساؤلات التالية:

١- هل تؤثر الوحدة التعليمية المقترحة ايجابياً في تحسين انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها هذه الوحدة ؟

٢- هل يؤثر برنامج التمرينات العلاجية المقترح ايجابياً في تحسين تحدب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية التي طبق عليها هذا البرنامج ؟

٣- هل توجد فروق في درجة تحسن انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين بين كلٍ من المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي والمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح ؟

٤- هل توجد فروق في معدلات التغير (نسبة التحسن) لانحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين بين كلٍ من المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي والمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح ؟

مصطلحات البحث

الوحدة Unit :

يعرف جود (Good) الوحدة الدراسية بأنها تنظيم للأنشطة والخبرات وأنماط التعلم المختلفة حول هدف معين أو مشكلة تحدد بالتعاون بين مجموعة من التلاميذ ومعلمهم ، ويتضمن هذا : التخطيط وتنفيذ الخطط وتقويم النتائج (٣٧: ٦٢٩).

ويقصد بالوحدة التعليمية المقترحة في البحث الحالي أنها " الإطار الذي يحتوي على مجموعة من الأنشطة والخبرات التعليمية التي تم تخطيطها وتنظيمها بغرض تنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي باعتباره أحد الأساليب التي يمكن أن تستخدم في علاج بعض الانحرافات القوامية لدى هؤلاء التلاميذ " .

القوام Posture:

هو المظهر أو الشكل الذي يتخذه الجسم ويحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التي تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي (٣٦ : ٣٠) .

القوام الجيد Good posture :

"هو الجسم المعتدل الذي يكون في حالة توازن ثابتـــة بـــين القـــوة العضلية له والجاذبية الأرضية ويكون ترتيب العظام والعضلات في وضـــع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون زيادة أو نقصـــان حتـــى يقوم الإنسان بعملة اليومي ويؤدي جميع الحركات التي يحتاج إليهـــا دون تعب وبسهولة وأقل مجهود " (٢٦: ٣).

تشوه القوام Posture Deformity :

"هو شذوذ أو تغيير في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منـــه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المسلَّم به تشريحياً، مما ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى "   (٢٨ : ١٣٥) .

الوعي القوامي Posture Awareness :

يعرف قاموس علم النفس الوعي بأنه " انجذاب الفرد نحو مثيـــرات مختلفة وإحساسه بها "(٣٥ : ٢٥).

ويقصد بالوعي القوامي في البحث الحالي أنه " الممارسات الســـليمة المتعلقة بسلامة القوام والناتجة عن إدراك الفرد وفهمه لأهمية القوام الجيد ومواصفاته وطرق المحافظة عليه ووقايته من التشـــوهات والانحرافـــات القوامية " .

تحدب الظهر kyphosis :

"هو زيادة غير عادية في انحناء المنطقة الظهرية من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي "(١٧: ٩٢).

استدارة الكتفين Rounded Shoulders :

"هو تقارب النهايات الخارجية لعظمتي الترقوة وتباعد اللوحان عن بعضهما، وعادة ما يكون هذا التشوه مصحوباً باستدارة أعلى الظهر " (١٦٦).

منهج البحث:

تطلب البحث الحالي استخدام منهجين هما:

١- المنهج الوصفي (الدراسات المسحية): للتعرف على الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته .

٢- المنهج التجريبي: للتعرف على أثر تنمية الوعي القوامي في تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته، مقارنة بالطريقة التقليدية المبتعة في علاج هذه الانحرافات باستخدام التمرينات العلاجية، واعتمد التصميم التجريبي على مجموعتين تجريبيتين، واستخدم أسلوب القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة والقياس البعدي للمجموعتين .

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع هذا البحث التلاميذ البنين في عمر (١٤-١٥) سنة بمدارس الحلقة الثانية بمرحلة التعليم الأساسي بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته بالجماهيرية العربية الليبية العظمى، والبالغ عددهم (٨٤٣) تلميذاً في العام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩ م .

عينة البحث :

١- عينة الدراسة المسحية: وقد تم اختيارها عشوائياً من بين تلاميذ مجتمع البحث ، وقد بلغ عددها (٣٠٠) تلميذ يمثلون (٣٥%) من المجتمع الأصلي للبحث .

٢- عينة الدراسة التجريبية: وقد تم اختيارها عمدياً وهم التلاميذ المصابون بانحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين ، وقد بلغ عددهم (٤٤) تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين على النحو التالي:

أ- المجموعة التجريبية الأولى: طُبِقَ عليها الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي.

ب- المجموعة التجريبية الثانية: طُبِقَ عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح.

متغيرات البحث وأساليب ضبطها :

تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات غير التجريبية التي يمكن أن تؤثر في نتائج البحث والتي تم تحديدها في الآتي: السن – الطول – الوزن – درجة تحدب الظهر – درجة استدارة الكتفين، ويوضح ذلك جدول(١).

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين التجريبيتين

الأولى والثانية في المتغيرات غير التجريبية

المتغيرات	ن	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة " ت " المحسوبة	مستوى الدلالة (٠.٠٥)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	٢٢	سنة	١٤.١٢	٣.٠٤	١٤.٤٦	٢.١٨	٠.٤٢	غير
الطول	٢٢	سم	١٥٦.٣	٤.١١	١٥٧.١١	٣.٥٦	٠.٦١	غير
الوزن	٢٢	كم	٤٧.٩٠	٤.٧	٤٨.٨٦	٤.٥٢	٠.٦٧	غير
درجة تحدب الظهر	٢٢	درجة	١.٤٥	٠.٤٩	١.٥٤	٠.٥٢	٠.٦٠	غير
درجة استدارة الكتفين	٢٢	درجة	١.٦٣	٠.٥٤	١.٧٢	٠.٦٩	٠.٤٧	غير

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٠

يتضح من جدول (١) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين تلاميذ مجموعتي البحث في كل من: السن – الطول – الوزن – درجة تحدب الظهر– درجة استدارة الكتفين، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

أدوات البحث :

تم استخدام الأدوات التالية في البحث الحالي:

١- جهاز الرستاميتر لقياس الطول (سم).

٢- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم).

٣- اختبار تقدير القوام ويشتمل على:

أ- اختبار شاشة القوم posture screen test: لتحديد نوع الانحراف القوامي (٢٩:٣٦٥، ٣٦٦).

ب- لوحة تقدير القوام (اختبار ولاية نيويورك) NEW York State Posture rating test: لتحديد درجة الانحراف القوامي (٢٩ : ٣٤١ – ٣٥٠) .

جـ- اختبار طبع القدم Foot prints لتقدير حالة القدمين (٢٩ : ٣٧٨) .

٤- الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ عينة البحث (من إعداد الباحث) .

٥- برنامج التمرينات العلاجية المقترح لعلاج انحرافي تحدب أعلى الظهر واستدارة الكتفين (من إعداد الباحث).

إجراءات البحث:

- أولاً: الدراسة الاستطلاعية لاختبار تقدير القوام:

تم إجراء دراسة استطلاعية لاختبار تقدير القوام خلال الفترة من٢٣/٩/٢٠٠٨ إلى ٣٠/٩/٢٠٠٨ على عينة قوامها (٢٠) تلميذاً من مجتمع البحث ومن خارج عينته وذلك بهدف:

١- تدريب المساعدين على طرق القياس وتسجيل البيانات.

٢- حساب المعاملات العلمية للاختبار وتضمن:

أ- صدق الاختبار:

لحساب صدق الاختبار اعتمد الباحث على صدق المحتوى وتمثل ذلك في اتفاق المحكمين على صلاحية الاختبار المستخدم وذلك بعد عرضه عليهم واتفاقهم على صلاحيته لتقدير الحالة القوامية لتلاميذ عينة البحث، كما اعتمد الباحث على الصدق الإحصائي والذي يقدر بالجذر التربيعي لمعامل الثبات (٢٢: ١٤٩)، ووجد أنه يساوي (٠.٩٤).

ب- ثبات الاختبار:

لحساب ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة إعادة تطبيق الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية بفارق زمني سبعة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وبحساب معامل الارتباط بين التطبيقين أمكن حساب معامل الثبات ووجد أنه يساوي (٠.٧٨)، وهذا يبين أن الاختبار مناسب وصالح للتطبيق على عينة البحث. ملحق (١).

ثانياً: الدراسة الميدانية المسحية لتحديد الانحرافات القوامية ونسب انتشارها لدى تلاميذ المرحلة السنية من (١٤-١٥) سنة بمنطقة ذات بمدينة مصراته:

هدفت هذه الدراسة التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة السنية من (١٤-١٥) سنة بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته وتحديد نسب انتشار هذه الانحرافات لدى هؤلاء التلاميذ، وقد تم تطبيق اختبار تقدير القوام على عينة البحث والتي بلغ عددها (٣٠٠) تلميذ في الفترة من ٥/١٠/٢٠٠٨ إلى١٥/١٠/٢٠٠٨، وقد استعان الباحث في ذلك بطبيب متخصص لإجراء الكشف الطبي المبدئي على التلاميذ واستبعاد التلميذ الذي لديه تشوه عظمي، كما تم الاستعانة به في تحديد النقاط التشريحية الخاصة بالقياس وتقدير الحالة القوامية لكل تلميذ.

وبعد تفريغ البيانات تم جدولتها بصورة كمية بحيث يُمْنَح الجزء السليم من الجسم (٥) درجات والانحراف البسيط يمنح (٣) درجات بينما يمنح الانحراف الواضح درجة واحدة فقط، وذلك طبقاً لما يشير إليه اختبار ولاية نيويورك للقوام، ويوضح جدولي (٢)، (٣) نتائج تطبيق اختبار تقدير القوام.

جدول (٢)
نسبة التلاميذ الذين يتمتعون بقوام سليم والتلاميذ المصابون بانحرافات قوامية في المرحلة السنية من (١٤-١٥) سنة بمنطقة ذات الرمال بمدينة مصراته

م	البيان	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
١	تلاميذ يتمتعون بقوام سليم	١٣٣	٤٤.٣٣
٢	تلاميذ مصابون بانحرافات قوامية	١٦٧	٥٥.٦٧
٣	العدد الكلي للتلاميذ	٣٠٠	١٠٠%

يتضح من نتائج جدول (٢) أن نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ عينة البحث بلغت (٥٥.٦٧%)، وهذه النسبة تزيد قليلاً عن نصف مجموع التلاميذ الذين طُبِقَ عليهم اختبار تقدير القوام.

جدول (٣)

الانحرافات القوامية لدى تلاميذ عينة البحث مرتبة تنازلياً وفقاً لنسب انتشارها

(عدد التلاميذ المصابون بانحرافات قوامية=١٦٧ تلميذاً)

م	البيان	التلاميذ المصابون بانحرافات قوامية		
		العدد	النسبة المئوية	الترتيب
١	استدارة الكتفين	٧١	٤٢.٥١	الأول
٢	انحناء جانبي للعمود الفقري	٦٥	٣٨.٩٢	الثاني
٣	تحدب الظهر	٦١	٣٦.٥٢	الثالث
٤	عدم استواء الكتفين	٥٨	٣٤.٧٣	الرابع
٥	ميل (اندفاع) الرأس للأمام	٥٢	٣١.١٣	الخامس
٦	بروز البطن	٤٨	٢٨.٧٤	السادس
٧	ميل جانبي للرأس	٤١	٢٤.٥٥	السابع
٨	ميل الجذع خلفاً	٣٨	٢٢.٧٥	الثامن
٩	تفلطح القدمين	٣٣	١٩.٧٦	التاسع
١٠	تجويف القطن	٢٨	١٦.٧٦	العاشر
١١	تقوس الساقين	٢٢	١٣.١٧	الحادي عشر
١٢	اصطكاك الركبتين	١٦	٩.٥٨	الثاني عشر
١٣	تسطح الصدر	٧	٤.١٩	الثالث عشر

يتضح من نتائج جدول (٣) أن أكثر الانحرافات القوامية شيوعاً طبقاً لنسب انتشارها لدى تلاميذ عينة البحث كانت كالتالي: استدارة الكتفين، الانحناء الجانبي، تحدب الظهر، عدم استواء الكتفين، ميل الرأس أماماً –

بروز البطن – ميل جانبي للرأس – ميـل الجـذع خلفـاً – تفلطـح تجويف القطن – تقوس الساقين – اصطكاك الركبتين – تسطح الصدر.

وقد استهدف البحث الحالي علاج انحرافي استدارة الكتفين وتحـدب الظهر باعتبارهما من أكثر الانحرافات القوامية انتشاراً لدى تلاميذ عينـة البحث، هذا بالإضافة إلى مصاحبة انحراف تحدب الظهر لانحراف اسـتدارة الكتفين لدى تلاميذ عينة البحث.

ثالثاً – إعداد الوحدة التعليمية المقترحة :

لإعداد الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي لدى تلاميـذ عينة البحث قام الباحث بالخطوات التالية :

١–تحديد المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام التي يجب أن يُلِم بها تلاميذ عينة البحث، والتي يمكن أن تسهم في تنمية وعيهم القـوامي، وذلك من خلال:

أ– الإطلاع على المراجع والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت هـذه المعارف والمفـاهيم (١)، (٤)، (٥)، (٦) (٨)، (٩) ، (١٢)، (١٣)، (١٧)، (٢٩)، (٣٠)، (٣١)، (٣٢) (٣٤)، (٣٨)، (٤٠).

ب– تصنيف المفاهيم التي تم التوصل إليها من خلال الخطوة السابقة ثـم عرضها في صورة استطلاع رأي علـى مجموعـة مـن المحكمـين المتخصصين في مجال التربية البدنية ، وذلك بهدف أخذ رأيهم حـول مدى مناسبة هذه المفاهيم لتنمية الوعي القوامي لدى تلاميـذ عينـة البحث ملحق (٢).

جـ– بعد عرض استطلاع الرأي تم تفريغ البيانات طبقاً للشروط التالية:

- تم تحديد درجة أهمية كل مفهوم كالتالي : مهم جداً = (٣) درجات ، مهم = (٢) درجتان ، غير مهم = (١) درجة واحدة .

- تم استخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة ونسبة متوسط الاستجابة ، وذلك لحساب درجة الأهمية .
- يتم استبعاد المفهوم الذي تقل درجة أهميته عن (٧٠%) وذلك حسب رأي السادة المحكمين، وقد تراوحت نسبة اتفاق المحكمين ما بين (٨٠-١٠٠%) بالنسبة لدرجة أهمية هذه المفاهيم .

من خلال ما سبق أمكن تحديد المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام والتي في ضوئها تم تخطيط الوحدة التعليمية المقترحة. (ملحق ٣).

٢-تحديد الأهداف العامة للوحدة : كان الهدف الأساسي للوحدة التعليمية المقترحة هو تنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ عينة البحث وذلك من خلال إكسابهم المعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات الإيجابية المتعلقة بسلامة القوام، وبناءً على ذلك تم تحديد الأهداف العامة للوحدة المقترحة على النحو التالي:

أ- أهداف معرفية: وتتمثل في اكتساب التلاميذ للمعارف والحقائق والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام .

ب- أهداف مهارية: وتتمثل في اكتساب التلاميذ للعادات والأوضاع والمهارات القوامية الصحيحة.

جـ- أهداف وجدانية: وتتمثل في تنمية وعي التلاميذ بأهمية القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه، وإكسابهم اتجاهات إيجابية نحو سلامة القوام وتنمية الرغبة لديهم في امتلاك قوام سليم.

٣-صياغة الأهداف العامة للوحدة التعليمية المقترحة في صورة أهداف سلوكية موزعة على كل موضوع من موضوعاتها .

٤-اختيار محتوى الوحدة وتنظيمه : تم اختيار محتوى الوحدة وما تتضمنه من معارف ومفاهيم مرتبطة بسلامة القوام في ضوء الأهداف التي تم

٥-تحديدها، وقد تم تنظيم هذه المعارف والمفاهيم بما يحقق الأهداف بأكبر قدر من الفعالية والكفاية الممكنة ، وذلك في مجموعة من الموضوعات التي تم تدريسها في عدد من الحصص بلغت (٢٢) حصة بواقع حصتان أسبوعياً وبزمن قدره (٣٠) دقيقة لكل درس .

٦-تخطيط لتدريس كل موضوع من موضوعات الوحدة ، وتضمنت خطة كل موضوع ما يلي:

أ- عنوان الموضوع .

ب- عدد الحصص اللازمة لتدريس الموضوع .

جـ- الأهداف المرجو تحقيقها من دراسة الموضوع .

د- المعارف والمفاهيم المتضمنة بالموضوع .

هـ- الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس الموضوع

و- الأنشطة التعليمية التي يمكن القيام بها لتحقيق أهداف الموضوع

أساليب التقويم المستخدمة للحكم على مدى تحقق الأهداف التعليمية لكل موضوع.

٦-ضبط الوحدة التعليمية المقترحة والتأكد من صلاحيتها:

بعد إعداد الوحدة التعليمية في صورتها الأولية ثم عرضها على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على قائمة المعارف والمفاهيم، وذلك بهدف التأكد من مدى كفاية محتوياتها، وقد اتفق المحكمون على صلاحيتها للتطبيق على عينة البحث (ملحق٣).

رابعاً: إعداد برنامج التمرينات العلاجية المقترح:

لإعداد برنامج التمرينات العلاجية المقترح تم إتباع الخطوات التالية:

١- الإطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث: وذلك لتحديد التمرينات العلاجية المناسبة لعلاج انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين(٢) ، (٧) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٦)، (١٨)، (١٩)، (٢٠) ، (٢١) ، (٢٣) ، (٢٤) ، (٢٥) ، (٢٩) (٣٣)، (٣٩)

٢- عرض التمرينات العلاجية التي تم التوصل إليها من خلال الخطوة السابقة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية البدنية ومجال العلاج الطبيعي: وذلك لاختيار أنسب التمرينات العلاجية لانحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين.

٣- تقسيم التمرينات العلاجية إلى عدد من الوحدات التدريبية: وقد بلغت (٣٦) وحدة تدريبية تم توزيعها بواقع ثلاث وحدات تدريبية علاجية في الأسبوع الواحد وبزمن قدره (٤٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية علاجية.

وقد استند الباحث في بناء البرنامج وتنفيذه إلى المبادئ الآتية:

- **ملائمة التمرينات للخصائص الجسمية والحركية لتلاميذ عينة البحث.**
- **التنوع في التمرينات والأنشطة لزيادة عامل التشويق وتجنب الملل.**
- **التأكيد على توافر عامل الأمن والسلامة.**
- **اعتماد مبدأ التدرج في مكونات حمل التدريب.**
- **مراعاة قواعد الحمل والراحة.**

خامساً - الدراسة التجريبية :

تم إجراء تجربة البحث وفقاً للخطوات التالية:

١- القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين في الفترة الزمنية من ٢٦ /١٠/٢٠٠٨ إلى ٣٠/١٠/٢٠٠٨ .

٢- تنفيذ تجربة البحث :

استغرق تنفيذ تجربة البحث (١٢) أسبوعاً تقريباً وكانت على النحو التالي:

أ- تطبيق الوحدة التعليمية المقترحة على تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى: وقد استغرق تطبيقها (١١) أسبوعاً تقريباً بواقع حصتان أسبوعياً وبزمن قدره (٣٠) دقيقة لكل حصة.

ب- تطبيق برنامج التمرينات العلاجية على تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية: وقد استغرق تطبيقه (١٢) أسبوعاً تقريباً بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وبزمن قدره (٤٠) دقيقة لكل وحدة علاجية .

٣- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق كل من الوحدة التعليمية المقترحة وبرنامج التمرينات العلاجية المقترح تم إجراء القياس البعدي لاختبار تقدير القوام لمجموعتي البحث، ثم بعد ذلك رصد الدرجات ومعالجتها إحصائياً بهدف الإجابة عن تساؤلات البحث.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية : معامل الارتباط - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار " ت " لدلالة الفروق بين

متوسطين مرتبطين – اختبار " ت " لدلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين – نسبة التحسن.

سادساً: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

١- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين ويتعلق هذا الجزء بالاجابة عن التساؤل الأول من تساؤلات البحث وهو: "هل تؤثر الوحدة التعليمية المقترحة ايجابياً في تحسين انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها هذه الوحدة؟"

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار " ت " لحساب دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطين (٢٢ : ٤٦٩)، ويوضح جدول (٤) هذه النتائج.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى

في اختبار تقدير القوام ن = ٢٢

التطبيق / المتغيرات	متوسط الدرجات		م ف	مجـ ح٢ ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة التحسن%
	قبلي	بعدي						
تحدب الظهر	١.٤٥	٣.٥٤	٢.٠٩	١٢٤.٦٢	٤.٠٩	١.٧٢	دالة عند مستوى (٠.٠٥)	٤١.٨٠
استدارة الكتفين	١.٦٣	٣.٢٧	١.٦٤	١١٢.٠٨	٣.٣٤			٣٢.٨٠

يتضح من نتائج جدول (٤) ما يلي:

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى في اختبار تقدير القوام بالنسبة لتحدب الظهر لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٠٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢١)، كما بلغت نسبة التحسن في انحراف تحدب الظهر (٤١.٨٠%).

ب - وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى في اختبار تقدير القوام بالنسبة لاستدارة الكتفين لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المسحوبة (٣.٣٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢١)، كما بلغت نسبة التحسن في درجة استدارة الكتفين (٣٢.٨).

وتشير النتائج السابقة إلى أن الوحدة التعليمية المقترحة كان لها تأثير إيجابي في تحسن درجة انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى الذين طُبِقَ عليهم هذه الوحدة ، وبهذا يكون قد تم الإجابة عن التساؤل الأول من تساؤلات البحث .

٢- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين:

يتعلق هذا الجزء بالإجابة عن التساؤل الثاني من تساؤلات البحث وهو: " هل يؤثر برنامج التمرينات العلاجية المقترح إيجابياً في تحسين انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها هذا البرنامج؟".

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين ، ويوضح جدول (٥) هذه النتائج.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

في اختبار تقدير القوام ن = ٢٢

التطبيق / المتغيرات	متوسط الدرجات		م ف	مجـ ح² ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	نسبة التحسن%
	قبلي	بعدي						
تحدب الظهر	١.٥٤	٤.٣٦	٢.٨	١١٨.١٢	٥.٦٤	٢.٠٠	دالة عند مستوى (٠.٠٥)	%٥٦.٤٠
استدارة الكتفين	١.٧٢	٤.١٨	٢.٤٦	١١٠.١٤	٥.١٢			%٤٩.٢٠

يتضح من نتائج جدول (٥) ما يلي:

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (..٥٠) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية في اختبار تقدير القوام بالنسبة لتحدب الظهر لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٦٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢١) ، كما بلغت نسبة التحسن في انحراف تحدب الظهر (٥٦.٤٠).

وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين والبعدي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية في اختبار تقدير القوام بالنسبة لاستدارة الكتفين لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.١٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٢١)، كما بلغت نسبة التحسن في انحراف استدارة الكتفين

وتشير النتائج السابقة إلى أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح كان له تأثير واضح في تحسن درجة انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية الذين طُبِقَ عليهم برنامج التمرينات العلاجية المقترح، وبهذا يكون قد تم الإجابة عن التساؤل الثاني من تساؤلات البحث.

٢-دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية في اختبار تقدير القوام :

يتعلق هذا الجزء بالإجابة عن التساؤل الثالث من تساؤلات البحث وهو "هل توجد فروق في درجة تحسن انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين بين كلٍ من المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي والمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح؟ "

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطين غير مرتبطين، ويوضح جدول (٦) هذه النتائج .

جدول (٦)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في اختبار تقدير القوام

التطبيق / المتغيرات	ن	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع			
تحدب الظهر	٢٢	٣.٥٤	٠.٩٦	٤.٣٦	١.٠٣	٢.٧٣	٢.٠٠	دالة عند (٠.٠٥)
استدارة الكتفين	٢٢	٣.٢٧	٠.٨٣	٤.١٨	٠.٩٨	٣.٣٧		

يتضح من نتائج جدول (٦) ما يلي:

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (..٠٥٠) بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبيتين الأولى والثانية في اختبار تقدير القوام بالنسبة لتحدب الظهر لصالح المجموعة التجريبية الثانية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٧٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٢).

ب- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (..٠٥٠) بين متوسطي القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبيتين الأولى والثانية في اختبار تقدير القوام بالنسبة لاستدارة الكتفين لصالح المجموعة التجريبية الثانية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٣٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤٢).

وتشير النتائج السابقة إلى أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح الذي طُبِقَ على تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية كان أكثر تأثيراً في تحسن درجة الانحرافين القواميين الذين استهدفهما البحث لدى تلاميذ هذه المجموعة ، وذلك مقارنة بتلاميذ المجموعة التجريبية الأولى التي طُبِقَ عليها الوحدة التعليمية المقترحة ، وبهذا يكون قد تم الإجابة عن التساؤل الثالث من تساؤلات البحث

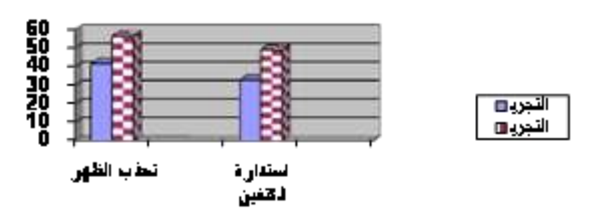
٣-فرق معدلات التغير(نسبة التحسن)بين القياسات البعدية في انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لمجموعتي البحث:

يتعلق هذا الجزء بالإجابة عن التساؤل الرابع من تساؤلات البحث وهو: "هل توجد فروق في معدلات التغير(نسبة التحسن) لانحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين بين كلٍ من المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي والمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح؟"، وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام النسبة المئوية لمعدلات التغير وفرق معدلات التغير، ويوضح جدول(٧) هذه النتائج.

جدول (٧)

فرق معدلات التغير (نسبة التحسن) بين القياسات البعدية في اختبار تقدير القوام لمجموعتي البحث

التطبيق / المتغيرات	معدلات التغير للمجموعة التجريبية الأولى	معدلات التغير للمجموعة التجريبية الثانية	فرق معدلات التغير	لصالح المجموعة
تحدب الظهر	٤١.٨٠%	٥٦.٤٠%	١٤.٦٠%	التجريبية الثانية
استدارة الكتفين	٣٢.٨٠%	٤٩.٢٠%	١٦.٤٠%	التجريبية الثانية



شكل رقم (١) نسبة التحسن في انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لدى مجموعتي البحث

يتضح من جدول (٧) والشكل رقم (١) أن فرق معدلات التغير بين القياسات البعدية في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لصالح المجموعة التجريبية الثانية التي طُبِقَ عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح ، حيث بلغ فرق معدل التغير (نسبة التحس) لانحراف تحدب الظهر(١٤.٦٠%) لصالح المجموعة التجريبية الثانية، بينما بلغ فرق معدل التغير لانحراف استدارة الكتفين(١٦.٤٠%)

لصالح المجموعة التجريبية الثانية،وبهذا يكون قد تم الاجابة عن الرابع من تساؤلات البحث.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

يتضح من نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التي طُبِقَ عليها التعليمية المقترحة) ، وذلك في اختبار تقدير القوام لانحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لصالح القياس البعدي ، وهذا يشر إلى أن تنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى من خلال الوحدة التعليمية المقترحة كان له تأثير إيجابي في تحسن درجة الانحرافين القواميين لدى التلاميذ، وهذا يتفق مع ما أوضحته دراسة لابلاس ونتشولسون Laplace & Nicholson – نقلاً عن محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب ٢٠٠٣م ، والتي استهدفت التعرف على أثر الوعي القوامي على تحسين القوام ، وكان من أهم نتائجها أن تنمية الوعي القوامي قد أدى إلى تحسين الحالة القوامية لدى أفراد عينة الدراسة (٢٩ :٤٠-٤٢).

ويعزو الباحث التأثير الإيجابي للوحدة التعليمية المقترحة في تحسين درجة الانحرافين القواميين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى إلى أن حالات الإصابة بهذين الانحرافين لدى هؤلاء التلاميذ كانت من نوع الانحرافات الوظيفية البسيطة ، والتي غالباً ما تحدث نتيجة للعادات والأوضاع القوامية الخاطئة التي يتخذها التلاميذ سواء في السكون أو في الحركة، وهذه الانحرافات تكون في حدود العضلات والأربطة فقط ويمكن تداركها عن طريق تنمية الوعي القوامي لدى التلاميذ ، ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد صبحي حسانين ومحمد عبد السلام راغب(٢٠٠٣) بأن زيادة الوعي القوامي لدى الفرد يُعَّد أحد العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات

القوامية وخاصة التشوهات التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية (٢٩ ٤٢)، كما يضيفا أن الانحرافات الوظيفية البسيطة التي تنصب على اختلال توازن عمل العضلات والأربطة يمكن إصلاحها بالاعتماد على الوسائل التربوية المختلفة التي تعمل على زيادة الوعي القوامي للفرد وزيادة القوام الصحيح (٢٩ : ١٥٠) .

ويرى الباحث أن الوحدة التعليمية المقترحة بما تضمنته من معارف ومفاهيم ومهارات تتعلق بسلامة القوام كان لها مردود إيجابي في تحسن الانحرافين القواميين لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى، حيث أنها عالجت موضوعات تهم التلاميذ وتلبي احتياجاتهم في سن المراهقة والتي يتسم فيها التلميذ باهتمامه بجسمه وقلقه الزائد على صحته ، ورغبته الشديدة في تحسين مظهره الشخصي ، وهذه الرغبة مثلت دافعاً مهماً لدى التلاميذ لتطبيق المعارف والمفاهيم والمهارات المتعلقة بسلامة قوامهم والتي تضمنتها الوحدة التعليمية المقترحة ، وفي هذا الصدد يشير أمين الخولي وأسامة راتب (١٩٩٨) إلى أن القوام الجيد والمحافظة عليه لا يتطلب نمواً عضلياً متزناً ونغمة عضلية مناسبة فقط، بل يحتاج إلى جوانب انفعالية لا تقل أهمية ، وأن اكتساب التلاميذ للعادات القوامية الجيدة يعتمد على تزويدهم بالنواحي المعرفية المهمة التي تتعلق بالقوام السليم وتنمية اتجاهاتهم نحو العادات القوامية السليمة (٨ : ٢٢٢-٢٢٣) .

كما يرى الباحث أن الوحدة المقترحة تضمنت موضوعاتها معارف ومفاهيم ومهارات وظيفية تتعلق بسلامة القوام ، حيث كان الاهتمام بتطبيق كل تلميذ لتلك المفاهيم والمهارات مما كان لها مردود إيجابي في تحسين الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى ، وهذا ما تشير إليه حياة عياد وصفاء الخربوطلي ١٩٩٥ بأن الانحرافات القوامية البسيطة

وخاصة لدى التلاميذ صغار السن والتي يطلــق عليهــا الانحرافــات تكون قابلة للعلاج الذاتي من قِبَل التلميذ للعودة للحالة الطبيعية (١٢ : ٦٨ .

كما يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالــة إحصــائياً بــين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التي طُبِقَ عليها برنامج التمرينات العلاجية المقترح) ، وذلك في اختبار تقدير القــوام لانحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لصالح القياس البعــدي ، وهــذا يشير إلى أن برنامج التمرينات العلاجية كان له تأثير واضح فــي تحســن درجة هذين الانحرافين القواميين لدى تلاميذ هذه المجموعة ، وهذا يتفــق مع نتائج العديد من الدراسات السابقة مثل دراســة كــل مــن : إبــراهيم الصالحين الماعزي (٢٠٠٦) (٢) ، عبد الحكيم حامد الماعزي (٢٠٠٦) (١٨) ، مجدي نصر الدين عفيفي (١٩٩٩) (٢٥) ، ويعزو الباحــث هــذا التحسن في درجة هذين الانحرافين القــواميين لــدى تلاميــذ المجموعــة التجريبية الثانية إلى أن تنوع التمرينات العلاجية داخل البرنامج العلاجــي ساعد في علاج هذين الانحرافين حيث كانت الإصابة بهما لدى تلاميذ هــذه المجموعة من النوع الوظيفي البسيط الــذي يمكــن تداركــه مــن خــلال التمرينات العلاجية ، وهذا يتفق مع ما يشير إليه محمد صــبحي حســانين ومحمد عبد السلام راغب (٢٠٠٣) بأن الانحرافات الوظيفية (البســيطة) وهي تلك التي تنصب على اختلال عمل العضلات والأربطة يمكن تــداركها بالعلاج عن طريق التمرينات العلاجية التعويضية التي تهدف إلــى تحقيــق الاتزان العضلي بين المجموعات المتقابلة في الجسم (٢٩ : ١٥٠) .

وبالنظر إلى من نتائج جدولي (٦) ، (٧) يتضح أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح كن أكثر تأثيراً في تحسن الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية الذين طُبِقَ عليهم هذا البرنامج وبنسبة تحسن من تلاميذ المجموعة التجريبية الأولى التي طُبِقَ عليها الوحـــدة التعليميـــة المقترحة ، وقد يرجع هذا إلى أن برنامج التمرينات العلاجية احتوى علـــى تمرينات بنائية شاملة إضافة إلى التمرينات التعويضـــية العلاجيـــة وذلـــك هادفة ومقننة ومركزة على العضلات الضعيفة ، الأمر الذي ساعد بدوره في تحسين مستوى اللياقة البدنية وإكســـاب العضـــلات المزيـــد مـــن القـــوة لدى تلاميذ المجموعة التجريبية الثانية ، وذلك بدرجة أكبـــر مـــن تلاميـــذ المجموعة التجريبية الأولى ، وهذا ما تشير إليه نتائج دراسة كـــل مـــن: الصالحين الماعزي(٢٠٠٦) (١٨)، عبد الحكيم حامـــد المـــاعزي(٢٠٠٦) صالح بشير (٢٠٠٤) (١٥)، حيث أكدت نتائجها أن بـــرامج التمرينـــات العلاجية تؤثر إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية ، وفي هذا الصدد يشـــير من أسامة رياض وناهد عبد الرحيم (٢٠٠١)(٥ : ٢٣)، ومحمد قـــدري (١٩٩١) (٣٢ : ٣٩) إلى أن التمرينات العلاجية المبنية على أسس علمية تعمل على تقوية العضلات والأطراف وتكسب العمـــود الفقـــري المرونـــة وضع الرأس والصدر والحوض ، وبالتالي تصل بالجسم إلى القوام السلي.

سابعاً : الاستخلاصات :

على ضوء نتائج البحث وفي حدود خطتــه وإجراءاتــه يمكــن استخلاص ما يلي:

١-أن الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي قد أدت إلــى تحسين درجة انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميــذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي الذين طُبِقَ عليهم هذه الوحــدة

٢-أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح قد أدى إلى تحسين درجــة انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لدى تلاميذ الحلقة الثانيــة من التعليم الأساسي الذين طُبِقَ عليهم هذا البرنامج.

٣-أن برنامج التمرينات العلاجية المقترح كان أكثر تأثيراً في تحسين درجة انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين مقارنــة بالوحــدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي.

٤-أن نسبة التحسن في درجة انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين لدى التلاميذ الذين طُبِقَ عليهم برنامج التمرينات العلاجية كانــت أعلى منها لدى التلاميذ الذين طُبِــقَ علــيهم الوحــدة التعليميــة

ثامناً: التوصيات:

بناءً على النتائج التي توصل إليها البحث يمكن تقديم التوصيات التالية:

١-الاهتمام بنشر الثقافة القوامية وتنمية الوعي القــوامي لــدى تلاميــذ المدارس من خلال تزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمهارات والمبــادئ المتصلة بسلامة القوام ، وحثهم علــى ممارســة العــادات القواميــة الصحيحة وتنمية الرغبة لديهم في امتلاك قوام سليم.

٢-الاهتمام ببرامج التمرينات العلاجية لما لها من تأثير إيجابي في علاج الانحرافات القوامية وتحسين الحالة البدنية ، مع التأكيد على أهمية تضمينها المعارف والمفاهيم والمبادئ المرتبطة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه.

٣-أن يتضمن منهاج التربية البدنية للحلقة الثانية من التعليم الأساسي محتوى معرفياً مناسباً يساعد في تنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ.

٤-الكشف الدوري عن الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المدارس والعلاج المبكر لها.

٥-إجراء دراسات أخرى مشابهة للدراسة الحالية على مراحل سنية أخرى لتوثيق النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة.

مراجع البحث

أولاً – المراجع العربية:

١- إبراهيم البرعي قابيل: أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام في تنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلة كلية التربية ، كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (٣٤) ، المجلد الثاني، ٢٠٠٥ م .

٢- إبراهيم الصالحين حسن الماعزي : أثر التمرينات العلاجية على تحدب الظهر وبعض المتغيرات الوظيفية للبنين بأعمار (١٠-١١) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة السابع من إبريل ، ٢٠٠٦م .

٣- أحمد زكي صالح : علم النفس التربوي ، ط ١٤ ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٢م.

٤- أسامة رياض عوني: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.

٥- ________ ، ناهد أحمد عبد الرحيم : القياس والتأهيل الحركي للمعوقين ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .

٦- إقبال رسمي محمد: قياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .

٧- أمل علي بشير الفاندي : أثر برنامج مقترح للتمرينات العلاجية باستخدام جمباز الموانع على بعض انحرافات العمود الفقري لتلميذات المرحلة السنية من (٩-١٢) سنة بمدينة الزاوية ، رسالة ماجستير كلية التربية البدنية ، جامعة السابع من إبريل ، ١٩٩٧ م .

٨- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨م .
٩- أمين أنور الخولي، ، جمال الدين الشافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ م .
١٠- إيلين وديع فرج: اللياقة والطريق إلى الصحة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠م.
١١- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو – الطفولة والمراهقة ، ط٥، القاهرة ، عالم الكتب، ١٩٩٠ م .
١٢- حياة عياد روفائيل ، صفاء صفاء الخربوطلي : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، الإسكندرية، منشأة المعارف ، ١٩٩٥ م .
١٣- سرور أسعد منصور : القوام (عيوبة – تشوهاته – وسائل علاجه وطرق المحافظة عليه) ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٥ م .
١٤- شعبان حلمي حافظ : برنامج مقترح في التمرينات البدنية وأثره في تحقيق بعض أهداف النشاط اللاصفي لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة سوهاج ، رسالة ماجستير كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، ٢٠٠١ م .
١٥- صالح بشير سعد أبو خيط : استخدام أساليب علاجية متنوعة للانحناء الجانبي للعمود الفقري المكتسب وتسطح القدم الأحادي الوظيفي – بحث تجريبي على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في الجماهيرية العظمى شعبية النقاط الخمس للفئة العمرية (١٢-١٥) سنة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ م .

١٦- عادل إبراهيم شتا : تأثير برنامج علاجي مقترح لأكثـر الانحرافـات القوامية شيوعاً لبعض المراحل السنية بمدينة الدمام ، مجلة بحـوث التربية الرياضية ، كليـة التربيـة الرياضـية بالزقـازيق، جامعـة المجلد السادس عشر، العدد (٣١)،(٣٢) ، أغسطس، ١٩٩٤ م .
١٧- عباس عبد الفتاح الرملي ، زينب خليفة ، علي ذكي : تربية القوام ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨١م.
١٨- عبد الحكيم حامد حسن الماعزي : أثر التمرينـات العلاجيـة علـى الانحناء الجانبي للعمود الفقري وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة العمرية (١٣-١٤) سنة بمدينة الزاوية ، رسالة ماجستير ، كليـة التربية البدنية ، جامعة السابع من إبريل ، ٢٠٠٦ م .
١٩- عطيات محمد خطاب : التمرينـات للبنـات ، ط ٧ ، القـاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ م.
٢٠- عماد الدين شعبان علي حسن : التشوهات القواميـة لـدى تلاميـذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وتمرينات مقترحة للوقاية منهـا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، ١٩٩٥ م
٢١- عمرو إبراهيم حامد عثمان : تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
٢٢- فؤاد البهي السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، ط ٣، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ م .
٢٣- ليلى عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فـي التربية الرياضية ، القاهرة ، دار زهران ، ١٩٩١ م.

٢٤- : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢ م.

٢٥- مجدي محمد نصر الدين عفيفي : تأثير برنامج للتمرينات والوعي القوامي على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م.

٢٦- محمد السيد شطا ، حياة عياد : تشوهات القوام والتدليك الرياضي ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٠ م .

٢٧- محمد حسن علاوي: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ م.

٢٨- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، جـ ١ ، ط ٥ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م .

٢٩- ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣ م.

٣٠- محمد عادل رشدي ، محمد جابر بريقع : ميكانيكية إصابة العمود الفقري ، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧ م .

٣١- محمد فتحي هندي : علم التشريح الطبي للرياضيين ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٠م .

٣٢- محمد قدري بكري : الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م .

٣٣- ناصر محمد مصطفى : تأثير برنامج تمرينات مقترح على بعض انحرافات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة إلمنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة إلمنيا ، ١٩٩٠ م .

٣٤- Blanche J. Drury : Posture and figure control through physical Education, ٣rd ed. , Mayfield, publishing , co. U.S.A., ١٩٧٠.

٣٥- Drever., J. : Dictionary of psychology, new York., Penam books, ١٩٧٧.

٣٦- Elzorkani. K. and gado. S., : orthopedic surgery, Cairo, Dar El Maaref, ١٩٧٠.

٣٧- Good. Carter V., : Dictionary of education, new York., Mac-Grow-Hill Book Co., ١٩٧٣

٣٨- Mathews. D.F. : Adopted phgsicel Education. ٥. ed. W.S. Saunders company. Philadelphia, ١٩٧٨.

٣٩- sherrill. C : Adapted physical Education and recreation, ٣rd E. wcb, win, c. brown publishers, Dubuque. Iowa , ١٩٨٦.

٤٠- Watson, A.w. : posture and participation in sport, the jornal of sports medicine and physical fitness, vol. ٢٣, no.٣, September, ١٩٨٣.

ملحق (١)

اختبار تقدير القوام لتلاميذ عينة البحث

اختبار شاشة القوام posture screen test:

الغرض من الاختبار: تقدير الانحناءات الجانبية والانحناءات الأمامية الخلفية وتقدير حالة الرجلين.

الأدوات: مستطيل من الزجاج الشفاف أبعاده (٨٠×١٩٠سم) مقسم إلى مربعات بخطوط أفقية ورأسية متقاطعة ومتعامدة على مسافات قدرها ٥ س، لونت الخطوط الرأسية والأفقية بلون أبيض فيما عدا الخط الرأسي المنصف للوحة لون بلون أزرق حتى يمكن تمييزه بوضوح.

مواصفات الأداء:

١-تحديد النقاط التشريحية التالية على جسم التلميذ وذلك لتحديد الانحناءات الجانبية وتقدير حالة الرجلين:

أ- نقطتان على حلمتي الأذن.

ب- نقطتان على رأس عظمتي العضد من أعلى.

ج- نقطتان على الحافتين العلويتين لعظم الحوض.

د- نقطتان على رأس عظمتي الفخذ من أعلى.

ه- نقطتان في منتصف الركبتين.

و- نقطتان في منتصف العقبين.

٢- تحديد النقاط التشريحية التالية لتحديد الانحناءات الأمامية والخلفية :

أ- نقطة في منتصف حلمة الأذن .

ب- نقطة على مفصل الكتف (بروز الكتف) .

ج- نقطة أعلى بروز المدور الكبير للفخذ .

د- نقطة خلف عظمة الردفة مباشرة .

ه- نقطة أمام النتوء الوحشي للقدم .

يقف التلميذ داخل مربع مرسوم على الأرض يبعد عن جهاز شاشة مسافة ٤٥ سم وظهره متجه للباحث، بحيث يقف الباحث على بعد (٣) من الجهاز من الناحية المقابلة.

٣-القدمان مفتوحتان قليلاً (٥ سم) يتوسطهما خط الشاشة الأوسط الرأسي (ذو اللون الأزرق) .

٤-ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي والجسم مفرود دون توتر أو تصلب.

٥-يتم تقدير الانحناءات الجانبية مع الاستعانة بلوحة تقدير القوام وتسجيلها في استمارة جمع البيانات وفقاً لحالة قوام كل تلميذ.

٦-يتم تقدير حالة الرجلين من حيث استقامتهما (اصطكاكهما أو تقوسهما) والتسجيل في استمارة جمع البيانات.

٧-يلف التلميذ ربع دورة بحيث يكون أحد جانبي جسمه مواجهاً لشاشة القوام والقدمان متوازيتان والخط العمودي المنصف لشاشة القوام أمام

٨-يتم تقدير الانحناءات الأمامية الخلفية باستخدام لوحة تقدير القوام.

اختبار طبع القدم Foot prints :

الغرض من الاختبار: تقدير حالة القدمين .

الأدوات: ورق لونه أسود (٣٠ × ٣٠ سم) - بودرة بيضاء - ورق أبيض شفاف لتغطية الطبعة .

مواصفات الأداء :

- يقف التلميذ أمام ورق الطبع الأسود والبودرة حافي القدمين.
- يخطو التلميذ فوق البودرة بالقدمين كاملتين لتتعلق البودرة بأسفلهما.

- يخطو التلميذ بإحدى القدمين فوق ورق الطبع الأسود تليهـا القـدم
- يقف التلميذ ساكناً وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي.
- يخطو التلميذ للخلف خلف ورق الطبع برفع أحد القدمين عالياً ثـم خلفاً يليها القدم الثانية.
- يغطي الطبع بالورق الشفاف لحفظه وتسجل حالـة القـدمين فـي الاستمارة.

لوحة تقدير القوام (اختبار ولاية نيويـورك) **New york stat posture rating test:**

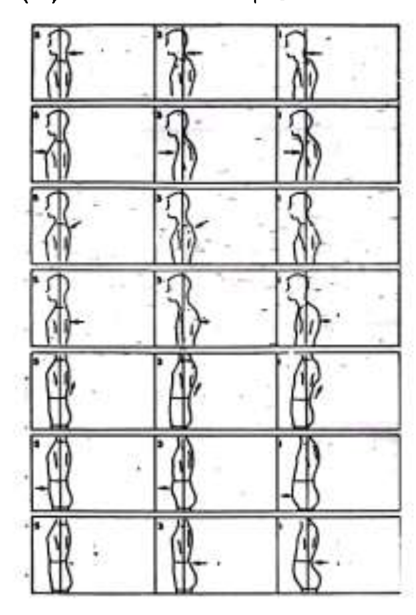
تستخدم لوحة تقدير القوام (اختبـار نيويـورك) لتحديـد درجـة الانحراف القوامي حيث أنها تشتمل على مجموعة مـن الصـور لأجـزاء الجسم المختلفة، ولكل جزء من أجزاء الجسم ثلاث صور توضح الوضـع السليم والانحراف البسيط والتشوه الواضح ، ويتم مقارنة قوام التلميذ بتلك الصوروتشتمل هذه اللوحة على (١٣) وضعاً قوامياً (بروفيـل profile) تتعلق بأجزاء الجسم وكل من الأوضاع الثلاثة عشر السابق الإشارة إليهـا يتضمن ثلاثة مستويات هي:

١- المستوى الأول (العمود الأول مـن اليسـار) يتضـمن الوضـع القوامي السليم ويمنح عند القياس خمس درجات.
٢- المستوى الثاني (العمود الثاني من اليسار) ويعبر عن الانحراف البسيط ويمنح عند القياس ثلاث درجات.
٣- المستوى الثالث (العمود الثالث من اليسار) ويعبر عن الانحراف الواضح ويمنح عند القياس درجة واحدة فقط.

تسجيل الاختبار:

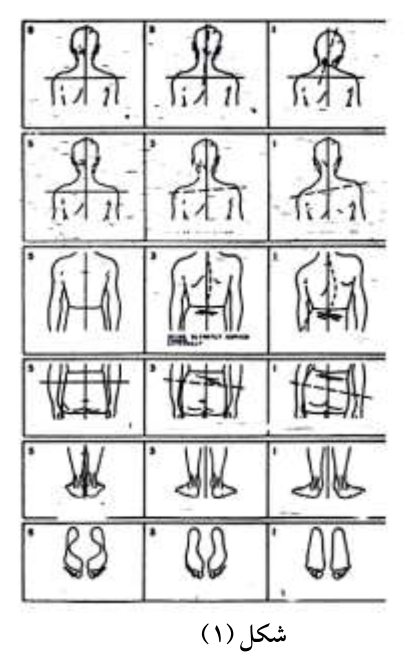
إذا انحرفت إحدى النقاط التشريحية عن النقطة المقابلة لها على جهاز شاشة القوام دل ذلك على وجود انحراف قوامي في الجزء الذي به النقطة التشريحية (وذلك في حالة تقدير الانحناءات الجانبية) ويتم تحديد درجة الانحراف من خلال المطابقة بين صورة جزء الجسم على شاشة القوام مع صورة نفس الجزء في لوحة تقدير القوام. شكل (١).

أما في حالة تقدير الانحناءات الأمامية الخلفية إذا مر الخط الأزرق الرأسي للشاشة على جميع النقاط التشريحية دل ذلك على قوام سليم، أما إذا انحرفت إحدى النقاط التشريحية عن ذلك الخط الرأسي المنصف لشاشة القوام فإن ذلك يدل على وجود انحراف قوامي، ويتم تحديد درجة الانحراف من خلال المطابقة بين صورة جزء الجسم على شاشة القوام مع صورة نفس الجزء في لوحة تقدير القوام ويتم تسجيل تلك البيانات في الاستمارة وفقاً لحالة قوام كل تلميذ. شكل(٢).



شكل (٢)

تقدير الانحناءات الأمامية الخلفية



شكل (١)

تقدير الانحناءات الجانبية

ملحق (٢)

استطلاع رأي المحكمين

حــول قائمة المعارف والمفاهيم الخاصة بتنمية الوعي القوامي

لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة مصراته

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة ...

يقوم الباحث بدراسة تستهدف التعرف على أثر وحدة تعليمية مقترحة عن الوعي القوامي في تحسين بعض الانحرافات القواميــة لــدى تلاميــذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمدينة مصراته، وذلك مقارنة بالطريقــة التقليدية المتبعة في علاج هذه الانحرافات باستخدام التمرينات العلاجية.

وقد تطلبت الدراسة تحديد المعارف والمفاهيم والمبــادئ المتصــلة بسلامة القوام التي يمكن تزويد التلاميذ بها ، والتي بدورها يمكن أن تسهم في تنمية مستوى الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ.

رجاء التفضل بإبداء رأيكم في المعارف والمفاهيم التالية عن سلامة القوام من حيث أهميتها وكفايتها لتنمية الوعي القوامي لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، وذلك بوضح علامة (✓) لدرجة الأهمية التي توافقون عليها ، مع التفضل بمراجعة الصياغتين اللغوية والعلمية للعبارات وتعديل ما ترونه مناسباً من وجهة نظركم.

مع وافر الشكر لحسن تعاونكم

الباحث

بيانات يرجى ملؤها :

الاسم : ....   الدرجة العلمية : ....

الوظيفة : ....   عدد سنوات الخبرة : ....

أولاً – المعارف والمفاهيم الرئيسة عن سلامة القوام :

م	المعارف والمفاهيم الرئيسة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	القوام الجيد وأهميته .			
٢	العضلات والمفاصل وعلاقتها باعتدال القوام			
٣	الانحرافات القوامية وأسبابها .			
٤	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة .			
٥	التغذية وأهميتها لسلامة القوام .			
٦	الملابس وملاءمتها لسلامة القوام.			
٧	النوم والراحة بعد بذل الجهد وأهميتهما لسلامة			
٨	النشاط الرياضي وأهميته لسلامة القوام .			
٩	أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض .			
	معارف ومفاهيم رئيسة أخرى تتعلق بسلامة القوم تذكر:			

ثانياً – محتويات قائمة المعارف والمفاهيم الرئيسة عن سلامة القوام :

١– القوام الجيد وأهميته

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	مفهوم القوام .			
٢	مفهوم القوام الجيد .			
٣	مواصفات القوام الجيد .			
٤	أهمية القوام الجيد وعلاقته بصحة الفرد .			
	محتويات أخرى تتعلق بالقوام الجيد وأهميته تذكر :			

٢- العضلات والمفاصل وعلاقتها باعتدال القوام وسلامته:

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	أهمية الجهاز العضلي ووظيفته .			
٢	العضلات الرئيسة المسئولة عن انتصاب القوام.			
٣	العمود الفقري : تركيبه – أهميته لسلامة القوام – مبادئ المحافظة على سلامته .			
٤	القدم : أهميتها – مبادئ المحافظة على سلامتها.			
	محتويات أخرى تتعلق بالعضلات والمفاصل وعلاقتها باعتدال القوام وسلامته تذكر :			

٣- الانحرافات القوامية وأسبابها:

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	مفهوم الانحراف (التشوه) القوامي .			
٢	أسباب الانحرافات القوامية .			
٣	أنواع (درجات) الانحرافات القوامية .			
٤	الانحرافات القوامية التي قد يتعرض لها تلاميذ المدارس وأسبابها .			
	محتويات أخرى تتعلق بالانحرافات القوامية وأسبابها تذكر:			

٤- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة :

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	وضع الوقوف الصحيح .			
٢	المشية الصحيحة .			
٣	وضع الجلوس الصحيح .			
٤	المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة أثناء الجلوس .			
٥	حمل الأشياء أو الأثقال بطريقة صحيحة .			
٦	الرقود (النوم) بطريقة صحيحة .			
٧	المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة أثناء النوم .			

	محتويات أخرى تتعلق بالانحرافـــات القواميـــة وأسبابها تذكر :			

٥- الغذاء وأهميته لسلامة القوام:

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	مفهوم الغذاء وأهميته .			
٢	مجموعات الأغذية الرئيسة وأهميتها .			
٣	مواصفات الغذاء الكامل وشروطه .			
٤	الاحتياجات الغذائية لسن المراهقة .			
٥	أهمية وجبة الإفطار .			
٦	أهمية تناول السوائل (مياه – مشروبات) .			
٧	كمية السوائل التي يحتاجها الجسم .			
٨	القصور الغذائي وخطورته على سلامة القوام.			
٩	السمنة وخطورتها على سلامة القوام .			
	محتويات أخرى تتعلق بالغذاء وأهميته لسلامة القوام تذكر			

٦- الملابس وملاءمتها لسلامة القوام :

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	أهمية ملاءمة الملابس لسلامة القوام.			
٢	خطورة ارتداء الملابس الضيقة على سلامة القوام.			
٣	ملاءمة الملابس لنوع النشاط الذي يقوم به الفرد .			
٤	ملاءمة الملابس للنوم .			
٥	الحذاء المناسب من ناحية المقاس والارتفاع .			
	محتويات أخرى تتعلق بالملابس وملاءمتها لسلامة القوام تذكر:			

٧- النوم والراحة بعد بذل الجهد وأهميتهما لسلامة القوام :

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	التوازن بين الجهد والراحة .			
٢	أهمية الراحة بعد بذل الجهد .			

م	المحتويات المقترحة	مهم جداً	مهم	غير مهم
٣	أهمية النوم لصحة الفرد .			
٤	عدد ساعات النوم التي يحتاجها الجسم .			
٥	أهمية النوم المبكر وعدم السهر .			
٦	خطورة مواصلة الجهد أو النشاط البدني عند الإجهاد أو التعب على سلامة القوام .			
	محتويات أخرى تتعلق بالنوم والراحة بعد بذل الجهد وأهميتهما لسلامة القوام تذكر :			

٨- النشاط الرياضي وأهميته لسلامة القوام :

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	الحاجة إلى النشاط والحركة .			
٢	أهمية النشاط الرياضي لاكتساب اللياقة والصحة الجيدة .			
٣	التمرينات البدنية وأهميتها لتقوية العضلات واكتساب القوام			
٤	مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها لسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية .			
	محتويات أخرى تتعلق بالنشاط الرياضي وأهميته لسلامة القوام تذكر:			

٩- أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض :

م	المحتويات المقترحة	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإحساس بعدم القدرة على رؤية السبورة .			
٢	أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإحساس بعدم القدرة على السمع الجيد .			
٣	أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإحساس بألم في المفاصل .			
٤	أهمية الشكوى للمعلم عند الإحساس بالإجهاد أثناء ممارسة النشاط الرياضي بالمدرسة.			

٥	أهمية الشكوى للمعلم إذا كان مقعد الدراسة غير مريح .			
	محتويات أخرى تتعلق بأهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض تذكر :			

ملحق (٣)

الوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي

لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

المقدمة:

إن من أعظم نعم الله سبحانه وتعالى على الإنسان أن خلقه على هيئته التي هو عليها، إذ صوره في أحسن صورة وبتكوين متناسق بديع لأجهزة جسمه وأجزائه المختلفة، وقد صورها القرآن الكريم في الآية الكريمة ﴿لَقَدۡ خَلَقۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ فِيٓ أَحۡسَنِ تَقۡوِيمٖ﴾ صدق الله العظيم .

وآيات التكوين البديع والتناسق الرائع لأجهزة جسم الإنسان تُظْهِر لنا قدرة الخالق في إعطاء الجسم قوامه السليم، ويتحتم على الفرد أن يصون هذه النعمة وأن يحافظ عليها، وأن يتجنب كل ما يُعَّرض قوامه للخطر ليقوم جسمه بوظائفه على أكمل وجه.

والقوام السليم هو حقٌ لكل فرد ، فهو ليس مقصوراً على فئة من الناس دون غيرهم ، كما أنه يمثل لإنسان هذا العصر ضرورة ملحة ومطلباً أساسياً في ظل الحياة اليومية الحديثة التي يعيشها وإسرافه في استخدام الوسائل التقنية الحديثة ، والتي أفقدته الكثير من فرص الحركة والنشاط البدني، الأمر الذي جعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض والانحرافات القوامية.يُعَّد القوام السليم أحد علامات الصحة الجيدة ، فهو يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم ويزيد من كفاءتها، ويقلل من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطة، كما أنه يحسن من الناحية النفسية للفرد ويكسب صاحبه مزيداً من الثقة بالنفس، ويزيد من قدرته على الإنتاج وممارسة جميع أعماله بكفاءة ونجاح.

وجسم الإنسان عبارة عن أجزاء متراصة فوق بعضها البعض، فهي كالمكعبات المتراصة في نظام دقيق، فإذا ما انحرفت أي من هذه المكعبات عن وضعها الطبيعي، أصيب الفرد بما يعرف بالتشوه أو الانحراف القوامي.

وتمثل العادات القوامية الخاطئة أبرز أسباب الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ المدارس، حيث تتغير بيئة التلميذ ويتغير نمط حياته، فبدلاً من حريته الكاملة في الحركة أصبح مضطراً إلى الجلوس ساعات عديدة في وضع معين يستلزم توتراً مرهقاً في العضلات، كما أن المقاعد المدرسية وحجرات الدراسة والمبنى المدرسي والإضاءة والتهوية والمرافق لها تأثيرها الكبير على نمو التلميذ واحتمال تعرضه للإصابة بالكثير من الانحرافات القوامية فالتلاميذ المدارس أكثر عرضة للإصابة بالانحرافات القوامية، لذا فإن تنمية الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ وتزويدهم بالنواحي المعرفية المهمة المتعلقة بسلامة القوام، تمثلَ مطلباً أساسياً لهؤلاء التلاميذ إذ تُعَّد بمثابة ثقافة وقائية من أخطار الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها، كما أنها من العناصر الفعالة في علاج الانحرافات القوامية في مراحلها الأولى قبل أن تصل إلى مراحل متقدمة يصعب علاجها.

وتحقيقاً لذلك كانت هذه الوحدة التعليمية المقترحة لتزويد التلاميذ بالمعارف والمفاهيم والمبادئ المرتبطة بسلامة القوام والتي يمكن أن تسهم في زيادة وعيهم القوامي وتنمي لديهم الرغبة في امتلاك قوام سليم.

وقد تم تنظيم المعارف والمفاهيم التي تضمنتها هذه الوحدة في من الموضوعات على النحو التالي:

م	الموضوع	عدد الحصص
١	القوام الجيد وأهميته.	٢
٢	العضلات والمفاصل وعلاقتها بسلامة القوام.	٢
٣	الانحرافات القوامية وأسبابها.	٤
٤	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة.	٤
٥	التغذية وأهميتها لسلامة القوام.	٢
٦	الملابس وملاءمتها لسلامة القوام.	٢
٧	النوم والراحة بعد بذل الجهد وأهميتهما لسلامة القوام.	٢
٨	النشاط الرياضي وأهميته لسلامة القوام.	٢
٩	أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو	٢

الأهداف العامة للوحدة:

أولاً – الأهداف المعرفية :

وهي تلك الأهداف التي تؤكد على نواتج التعلم الفكرية المتمثلة في اكتساب التلميذ للمعارف والحقائق والمفاهيم الواردة بالوحدة، وبعد دراسة هذه الوحدة ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على ما يلي:

١- معرفة المصطلحات الواردة بالوحدة مثل :

- **يعطي تعريفاً لمفهوم القوام .**
- **يعطي تعريفاً لمفهوم القوام الجيد .**
- **يحدد مواصفات القوام الجيد .**
- **يحدد العضلات المسئولة عن انتصاب القوام .**
- **يحدد عدد فقرات العمود الفقري .**
- **يعطي تعريفاً للانحراف أو التشوه القوامي .**
- **يعطي تعريفاً لمفهوم اللياقة البدنية .**

- يعطي تعريفاً لمفهوم التمرينات التعويضية .
- يذكر مواصفات الوضع القوامي الصحيح في الوقوف .
- يذكر مواصفات الوضع القوامي الصحيح في الجلوس .
- يذكر مواصفات الوضع القوامي الصحيح في الرقود .
- يذكر خمسة أسباب للانحرافات القوامية.
- يذكر شروط المشيه الصحيحة .
- يذكر مواصفات الحذاء الجيد من ناحية المقاس والارتفاع .
- يذكر أنواع الانحرافات القوامية .
- يذكر خمسة انحرافات قوامية يمكن أن تصيب الجسم .
- يحدد عناصر الغذاء الرئيسة .
- يذكر مواصفات الغذاء الكامل .
- يحدد كمية السوائل التي يحتاجها الجسم .
- يذكر ثلاث وظائف للغذاء .
- يحدد عدد ساعات النوم التي يحتاجها من هم في مثل سنة .

٢- فهم الحقائق الواردة بالوحدة مثل :

- يوضح أهمية القوام الجيد لصحة الفرد.
- يميز بين القوام الجيد والقوام الردئ.
- يميز بين الأوضاع القوامية الصحيحة والأوضاع القوامية الخاطئة.
- يفسر أسباب حدوث الانحرافات القوامية.
- يناقش مخاطر الانحرافات القوامية على صحة الفرد.
- يوضح أهمية الجهاز العضلي في المحافظة على سلامة القوام.
- يناقش خطورة العادات القوامية الخاطئة على سلامة القوام.
- يستنتج العلاقة بين العادات القوامية الخاطئة والانحرافات القوامية.
- يستنتج العلاقة بين التغذية الجيدة وسلامة القوام.

- يوضح أهمية العمود الفقري لسلامة القوام.
- يوضح أهمية ملاءمة الملابس لسلامة القوام.
- يوضح أهمية النشاط الرياضي لسلامة القوام.
- يستنتج أهمية الراحة بعد بذل الجهد للمحافظة على سلامة القوام.
- يستنتج أهمية العناية بسلامة القدمين للمحافظة على سلامة القوام.
- يستنتج خطورة السمنة (زيادة الوزن) على سلامة القوام.
- يوضح مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها.

تطبيق الحقائق والمفاهيم الواردة بالوحدة مثل:

- يطبق المبادئ التي تعلمها بالوحدة عن الأوضاع القوامية الصحيحة في الوقوف والجلوس والرقود والمشي.
- يطبق الحقائق التي تعلمها بالوحدة عند حمل الأشياء أو الأثقال .
- يتجنب العادات القوامية الخاطئة .
- يمارس النشاط الرياضي بانتظام لاكتساب اللياقة والقوام الجيد .
- يؤدي بعض التمرينات التعويضية بعد الانتهاء من الاستذكارأو الجلوس أمام الحاسب الآلي.
- يرتدي ملابس ملائمة للقوام .
- يرتدي حذاء مناسب لراحة القدمين .
- يحافظ على وزنه ويتأكد منه من حين لآخر .
- يحرص على النوم المبكر وعدم السهر .
- يحرص على الراحة بعد بذل الجهد .
- يمتنع عن اللعب عند الإصابة أو المرض .
- يحرص على تناول وجبة الإفطار.
- يحرص على تناول الغذاء المتكامل.
- يشكو للمعلم عند عدم القدرة على رؤية السبورة بطريقة واضحة.

- يشكو للمعلم أو الوالدين عند عدم القدرة على السمع الجيد.
- يشكو للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض.

ثانياً – الأهداف المهارية:

في نهاية هذه الوحدة ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن :

- يكتسب مهارة الوقوف الصحيح .
- يكتسب مهارة الجلوس الصحيح .
- يكتسب مهارة الرقود الصحيح .
- يكتسب مهارة حمل الأشياء بطريقة صحيحة .
- يكتسب مهارة المشي بطريقة صحيحة .
- يكتسب مهارة تناول الأشياء من الأرض بطريقة صحيحة .
- يؤدي بعض التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من بعض التشوهات القوامية .

ثالثاً – الأهداف الوجدانية:

في نهاية هذه الوحدة ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن :

- يعي أهمية القوام الجيد .
- يعي أهمية المحافظة على سلامة القوام .
- يعي خطورة العادات القوامية الخاطئة على سلامة القوام .
- يدرك أهمية ملاءمة الملابس لسلامة القوام .
- يدرك أهمية الراحة بعد بذل الجهد لضمان سلامة القوام .
- يدرك خطورة مزاولة النشاط أو العمل عند الإجهاد أو التعب .
- يدرك خطورة مزاولة أنشطة تتطلب عمل جانب واحد من الجسم على سلامة القوام .
- يلتزم بالعادات القوامية الصحيحة ويشجع الآخرين على ممارستها .
- يدرك أهمية النشاط الرياضي لسلامة القوام .

- يعي أهمية التمرينات التعويضية لضمان سلامة القوام .
- يشكل اتجاهاً إيجابياً نحو ممارسة النشاط الرياضي بانتظام .
- يعي أهمية الغذاء الجيد لضمان سلامة القوام .
- يدرك أهمية النوم والراحة لضمان سلامة القوام .
- ينمي الرغبة في امتلاك قوام سليم .
- يعي أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض .
- يقدر عظمة الخالق سبحانه وتعالى وقدرته في خلـــق الإنســـان فـــي أحسن تقويم .

الموضـــــوع الأول

القـــوام الجيد وأهميتـــــه

عدد الحصص: ٢ حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- يعطي تعريفاً لمفهوم القوام .
- يعطي تعريفاً لمفهوم القوم الجيد .
- يحدد مواصفات القوام الجيد .
- يميز بين القوام الجيد والقوام الردئ .
- يستنتج أهمية القوام الجيد لصحة الفرد .
- يعي أهمية المحافظة على سلامة القوام لصحة الفرد .
- ينمي الرغبة في امتلاك قوام سليم .
- يقدر أهمية القوام الجيد .

- يقدر عظمة الخالق سبحانه وتعالى وقدرته في خلق الإنسان في تقويم .

المفاهيم المتضمنة:

مفهوم القوام:

- هو الشكل أو المظهر الذي يتخذه الجسم والذي يحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التي تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي.
- يتكون القوام من العظام والعضلات وباقي أجهزة الجسم التي تبني مظهره.
- لا يوجد قوام موحد يمشي على نمطه جميع الأفراد وأن لكل فرد قوامه الخاص.

القوام الجيد:

هو الجسم المعتدل الذي يكون في حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية، ويكون ترتيب العظام والعضلات في وضع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أي زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعمله اليوم ويؤدي جميع أعماله دون تعب وبسهولة وأقل مجهود

مظاهر القوام الجيد:

- أن يكون هناك اعتدال في وضع الرأس بحيث تكون الزقن للداخل والنظر للأمام.
- أن يكون الكتفان في الوضع الطبيعي بحيث تتعلق الذراعان والكفان مواجهان للداخل (للفخذين).
- أن يكون الجذع عمودياً في اتجاه المنتصف دون أي انحراف مع بقاء العمود الفقري محافظاً على انحناءاته الطبيعية والصدر مفتوحاً مع حرية التنفس.

- أن يرتكز الجسم على القدمين بالتساوي ويكــون مشــطي القــدمين والأصابع مضمومة ومتجهة للأمام وكذلك الرضدفتان .
- يلاحظ أن يكون الوضع السابق ليس في حالة تصلب أو تــوتر فــي العضلات.

القوام الرديء:

هو وجود زيادة أو نقص في الانحناءات الطبيعية للجســم أو وجــود تغيير في أي جزء من أجزائه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المســلَّم بــه تشريحياً، ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن .

أهمية القوام الجيد :

- تحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية .
- تحسين الأداء الحركي للفرد .
- تحسين الحالة النفسية للفرد .
- تقليل معدلات الإجهاد وتأخير ظهور التعب .
- زيادة مقدرة الفرد على العمل والإنتاج .

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس الموضوع :

- بعض الصور أو الرسوم التي توضح ماهية القوام وتكوينه.
- بعض الصور أو الرسوم التي توضح القوم الجيد والقوام الرديء.
- فيلم تعليمي يلقي بمزيد من الضوء على هذا الموضوع.

أساليب التقويم:

- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم علــى مــدى اكتســابهم للمعارف والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .
- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية .
- فحص بعض التقارير أو المقالات التي يمكن تكليف التلاميذ بإعدادها عن هذا الموضوع .

الموضــــوع الثاني

العضلات والمفاصل المسئولة عن اعتدال القوام وسلامته

عدد الحصص: ٢ حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- يحدد العضلات المسئولة عن انتصاب القامة .
- يذكر عدد فقرات العمود الفقري .
- يستنتج أهمية العناية بسلامة العمود الفقري للمحافظة على سلامة
- يوضح أهمية الجهاز العضلي في المحافظة على سلامة القوام .
- يوضح أهمية العمود الفقري ووظيفته .
- يستنتج أهمية العناية بسلامة القدمين للمحافظة على سلامة القوام .
- يدرك أهمية العضلات والمفاصل في المحافظة على سلامة القوام .

المفاهيم المتضمنة:

- العضلات: تمثل الجزء الإيجابي من الجهاز الحركي للإنسان ، باعتبارها المسئولة عن إنتاج القوى اللازمة للحركة أو المحافظة على أوضاع السكون المختلفة ، وتنتج العضلات هذه القوى من خلال ما يعرف بالانقباض العضلي .
- الانقباض العضلي: يمثل العملية التي يتم فيها تحويل الطاقة الكيميائية داخل العضلة إلى طاقة حركية.
- وظائف العضلات:

- عضلات محركة : تنقبض لتحريك أي جزء من الجسم .
- عضلات محايدة : تنقبض لمنع التأثير غير المرغوب فيه من العضلة المحركة .
- عضلات مقابلة : تعمل في الاتجاه المعاكس للاتجاه الذي تعمل عليه العضلات المحركة (مثل العضة ذات الثلاثة رؤوس العضدية والعضلة ذات الرأسين العضدية) ، ووظيفتها هي فرملة الحركة عند نهاية المدى الحركي مما يساعد على حماية المفصل .
- عضلات مثبتة أو ساندة : تعمل لسند جزء من أجزاء الجسم ضد قوة شد الجاذبية الأرضية لهذا الجزء من الجسم ، أو ضد القوى الناتجة من انقباض مجموعة عضلية أخرى .

- ضعف العضلات يُعَّد سبباً رئيساً لتشوه القوام.
- زيادة قوة العضلات أو مدى الحركة في المفاصل عن الحدود العادية لا يُعَّد مطلباً ضرورياً للمحافظة على القوام الجيد.
- ضعف القوى العضلية يسمح لقوى الجاذبية الأرضية بالتغلب عليها.

العضلات المسئولة عن انتصاب القوام:

العضلة القصبية الأمامية – العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية – العضلة الأبسواسية – العضلة البطنية – العضلة القابضة للرقبة – العضلة الباسطة للظهر – العضلة الكفلية العظمى – عضلات خلف الفخذ – العضلة ثلاثية الرأس للسمانة.

* تكوين العمود الفقري:

يتكون العمود الفقري من ٣٣ فقرة منها: (٧) فقرات عنقية، (١٢) فقرة ظهرية، (٥) فقرات قطنية، (٥) فقرات عجزية، (٤) فقرات عصعصية.

* وظائف العمود الفقري :

- الاحتفاظ باستقامة الجسم ضد القوى الخارجية وفي مقدمتها الجاذبية الأرضية .
- السماح بالحركة في جميع الاتجاهات .
- ربط أجزاء الجسم ببعضها (الطرف العلوي والطرف السفلي والقفص الصدري) .
- امتصاص الصدمات .
- حماية النخاع الشوكي .
- نقل وزن الجسم بالتدريج حتى قاعدة ارتكازه الثابتة .

* وظيفة القدم وأهميتها:

- حمل وزن الجسم .
- تسهل من الدفع وكذلك المحافظة على توازن الجسم .
- امتصاص الصدمات .
- ترجع كفاءة القدم في امتصاص الصدمات والقيام بوظيفتها على الوجه الأكمل إلى وجود قوسين بها ، أحدهما طولي والآخر عرضي

* فوائد .أقواس القدم :

- تكسب القدم المرونة والقوة اللازمة للقيام بالحركات المختلفة بسهولة
- توزيع الصدمات التي تقع على القدم في أثناء المشي أو الجري أو الوثب.
- توزيع وزن الجسم على العظام توزيعاً متساوياً .
- تكسب القوام صفة الاعتدال والاتزان .

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع:

- بعض الصور أو الرسوم التي تلقي بمزيد من الضوء على هذا الموضوع.
- فيلم تعليمي يخدم محتوى هذا الموضوع.

أساليب التقويم:

- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية.
- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم المتضمنة بهذا الموضوع.

الموضوع الثالث

الانحرافات القوامية وأسبابها

عدد الحصص : ٤ حصص

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- يتعرف مفهوم الانحراف أو التشوه القوامي.
- يذكر أنواع الانحرافات القوامية.
- يعدد أسباب الانحرافات القوامية.
- يتعرف الانحرافات القوامية التي يمكن أن تصيب الجسم.
- يفسر أسباب حدوث الانحراف أو التشوه القوامي.
- يناقش مخاطر الانحرافات القوامية على صحة الفرد.
- يحرص على امتلاك قوام سليم.

المفاهيم المتضمنة:

* الانحراف أو التشوه القوامي: هو تغيير في شكل أي عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المُسَلَّم به تشريحياً.
* أسباب الانحرافات القوامية: الوراثة أو التكوين - الإصابة أو المرض - حالات ضعف البصر - العادات القوامية الخاطئة - البيئة التي يعيش فيها الفرد - الملابس غير الملائمة - الضعف العضلي العصبي - الإجهاد والتعب - الحالة النفسية - سوء التغذية - المهنة التي يمارسها الفرد
* أنواع الانحرافات القوامية:
- انحرافات قوامية من الدرجة الأولى: وفيها يحدث التغيير في الأوضاع القوامية ولا يحدث تغيير في العظام ويمكن علاجه بالتمرينات العلاجية وتنمية الوعي القوامي، وإحساس الفرد نفسه بالخطأ ومحاولة إصلاحه
- انحرافات قوامية من الدرجة الثانية: وفيها يحدث التغيير في العضلات والأربطة ، وهذه الانحرافات تحتاج إلى تمرينات علاجية بواسطة متخصص في العلاج الطبيعي لعلاجها .
- انحرافات قوامية من الدرجة الثالثة: وفيها يكون التغيير في العظام إضافة إلى العضلات والأربطة، ومن الصعب علاجها بالتمرينات العلاجية وإنما تحتاج إلى التدخل الجراحي لعلاجها.
* الانحرافات القوامية إن لم تكتشف وتعالج في مراحلها الأولى تصل إلى مرحلة يصعب علاجها.
* الانحرافات القوامية التي قد تصيب تلاميذ المدارس :- استدارة الكتفين - تحدب الظهر - الانحناء الجانبي - سقوط الرأس أماماً - ميل الرأس جانباً - تفلطح القدمين .

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع :

- بعض الصور أو الرسوم التي تخدم محتوى هذا الموضوع .
- فيلم تعليمي يلقي بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع .

أساليب التقويم :

- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية .
- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم علـــى مـــدى اكتســـابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .

الموضـــــوع الرابع

العادات والأوضاع القوامية الصحيحة

عدد الحصص : ٤ حصص

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن :

- يذكر شروط الوضع القوامي الصحيح في الوقوف .
- يذكر شروط الوضع القوامي الصحيح في الجلوس .
- يذكر شروط الوضع القوامي الصحيح في الرقود .
- يذكر شروط الوضع القوامي الصحيح أثناء المشي .
- يميز بين الوقوف الصحيح والوقوف الخطأ .
- يتعرف الوضع القوامي الصحيح في الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة
- يحدد الوضع الصحيح في الجلوس بالنسبة لمصـــدر الضـــوء أثنـــاء القراءة أو الكتابة .
- يتعرف طريقة حمل الأشياء بطريقة صحيحة .

- يتعرف طريقة رفع الأشياء أو تناولها من الأرض بطريقة صحيحة .
- يطبق الأوضاع القوامية الصحيحة في الوقوف والجلوس والرقود وأثناء المشي .
- يناقش خطورة الأوضاع القوامية الخاطئة على سلامة القوام .
- يستنتج العلاقة بين الأوضاع القوامية الخاطئة والإصابة بالانحرافات القوامية .
- يحرص على ممارسة العادات القوامية الصحيحة ويشـــجع الآخـــرين على ممارستها.
- يدرك خطورة الأوضاع القوامية الخاطئة على صحة القوام وسلامته.

المفاهيم المتضمنة :

* شروط الوقفة المعتدلة:

- أن يكون الجسم مفروداً مع عدم تصلب العضلات.
- أن تكون الركبتان مفرودتين وملتصقتين.
- أن يكون الصدر مفتوحاً مع حرية التنفس والرأس مرتفع والنظـــر للأعلى
- عدم دفع الحوض للخلف أو الأمام أو لأحد الجانبين.

<u>شروط الجلوس الصحيح:</u>

- أن تكون المقعدة في نهاية المقعد مع ملامسة الظهر لمسند المقعد.
- أن يكون الظهر مفروداً وألا يميل لأحد الجانبين أو الأمام.
- ألا يميل الرأس للأمام.
- أن تكون القدمان على الأرض أو العارضة الخشبية للمقعد بحيـــث يكون الساقان على شكل زاوية قائمة أو منفرجة.

* التشوهات التي قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة في الجلوس:

سقوط الرأس للأمام – تقوس الظهر – الانحناء الجانبي – استدارة الكتفين.

* المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة في الجلوس:

- أن يكون المقعد بمسند لسند الظهر من الخلف.
- أن يكون المقعد مناسباً بحيث إذا جلس عليه الشخص يكون الساقان على الأرض زاوية قائمة أو منفرجة.
- أن يكون ارتفاع المقعد مناسباً لطول الفرد.
- أن يكون المقعد على مسافة مناسبة من المكتب بحيث إذا جلس التلميذ يتمكن من الوصول بالذراعين إلى سطح المكتب والمرفقين بجانب الجسم.
- عند القراءة أو الكتابة يجب أن يبعد الكتاب عن العينين مسافة ٣٠ سم تقريبا.
- أن يكون مصدر الضوء على اليسار الخلفي للشخص سواء أثناء القراءة أو الكتابة.

* المبادئ التي يجب مراعاتها عند حمل أو رفع الأشياء من الأرض:

- أن يقف الفرد أقرب ما يكون من الشيء المراد رفعه أو حمله.
- يجب المحافظة على استقامة الظهر.
- يجب القبض علي الشيء المراد حملة أو رفعه ثم بدء عملية الرفع بالاعتماد على عضلات الرجلين وبدون أي حركة فجائية، على أن يتم المحافظة على الشيء المراد رفعه قريباً من مركز ثقل الجسم قدر المستطاع.

* الأخطاء التي يجب تجنبها عند رفع الأشياء من الأرض :

- تجنب ثني الظهر .
- تجنب رفع أو حمل أشياء لا يقدر الفرد على حملها بمفرده .
- تجنب مواجهة الثقل من الجانب عند حمله أو رفعه من الأرض .
- تجنب لفت الظهر لأحد الجانبين عند رفع ثقل أو حملة من الأرض .

* يراعى عند حمل حقيبة المدرسة حملها بإحدى اليدين وتبديلها من يد إلى يد كل مسافة.

* شروط الرقود الصحيح:

- الرقود على الجانب الأيمن من الجسم .
- المحافظة على استقامة الجسم .
- استخدام وسائد (مخدات) مناسبة وتجنب استخدام الوسائد المرتفعة .
- تجنب استخدام المراتب الأسفنجية قدر الإمكان .

* شروط المشية الصحيحة:

- المحافظة على استقامة الجسم والرأس لأعلى والنظر للأمام.
- الذراعان بجانب الجسم وباطن اليد متجهاً للفخذ.
- الركبتان مفرودتان ولكن ركبة الرجل المتحركة تثنى قليلاً.
- عدم المبالغة في خطوة المشي.
- المشي على القدم بالكامل وتجنب المشي على الحافة الداخلية أو الحافة الخارجية للقدم.
- انتقاء الأماكن الخالية من الحفر أو العوائق أثناء المشي.

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع :

- العروض التوضيحية أو البيان العملي للعادات والأوضاع القوامية الصحيحة.
- بعض الصور أو الرسوم التي توضح الأوضاع القوام الصحيحة.

أساليب التقويم :

- من خلال الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ في مواقف تعليمية يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمعارف والمفاهيم والمهارات المتضمنة في هذا الموضوع.
- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم والمهارات المتضمنة في هذا الموضوع.

الموضوع الخامس

التغذية وأهميتها لسلامة القوام

عدد الحصص : ٢ حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- يتعرف مفهوم الغذاء وأهميته للإنسان.
- يحدد أهم وظائف الغذاء.
- يعدد العوامل التي تؤثر في حاجة الإنسان للغذاء.
- يحدد شروط الغذاء الكامل.
- يذكر أمثلة لأطعمه تساعد على بناء الجسم وأخرى تمده بالطاقة.
- يصنف الأغذية طبقاً لوظيفتها.
- يستنتج أهمية الغذاء لصحة وسلامة القوام.
- يتعرف كمية السوائل التي يحتاجها الجسم.
- يُعد وجبة متكاملة.
- يدرك أهمية وجبة الإفطار.
- يستنتج خطورة القصور الغذائي على صحة القوام وسلامته.
- يتعرف مفهوم السمنة.
- يدرك خطورة السمنة على صحة القوام وسلامته.

المفاهيم المتضمنة:

* الغذاء: هو كل ما يتناوله الإنسان من طعام وشراب ويستفيد منه

* أهم وظائف الغذاء:

- الغذاء يساعد على نمو الجسم وبناء خلاياه وأنسجته .
- الغذاء يمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحركة .
- الغذاء يحمي الجسم من الإصابة بالأمراض .

* العوامل التي تحدد حاجة الإنسان للطعام: السن – الجنس – طبيعة العمل الذي يمارسه الفرد – الطقس – الحالة الصحية.

* شروط الغذاء الكامل:

- أن يحتوي على أطعمة مختلفة ومتنوعة تغطي الحاجات الغذائية الأساسية للفرد.
- أن يكون الطعام محتوياً بصفة أساسية على المواد الغذائية اللازمة للنمو وتجديد الخلايا والوقاية من الأمراض .
- أن يكون الطعام نظيفاً وخالياً من المواد الضارة .

مجموعات الأغذية الرئيسة:

* أطعمة تمد الجسم بالطاقة هي:

- الأطعمة النشوية مثل : الخبز – الأرز – المكرونة – البطاطس – البطاطا.
- الأطعمة السكرية مثل: السكر – الحلويات – المربي – العسل.
- الأطعمة الدهنية مثل: القشدة – الزبدة – الدهن الحيواني.

* أطعمة تساعد في بناء الجسم وهي:

أ- البروتين النباتي مثل : اللحوم – الدجاج – السمك – اللبن ومشتقاته

ب- البروتين النباتي مثل : الفول – العدس – البقوليات .

* أطعمة الوقاية مثل:

الفيتامينات مثل فيتامين أ ، ب، جـ ، د ، ...

* السمنة:

هي زيادة نسبة الدهون المختزنة داخل الجسم وتحت الجلد عن الحد الطبيعي لها.

* أسباب السمنة:

- الإفراط في تناول الطعام .
- تناول الطعام بين الوجبات .
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية مثل : الأرز – المكرونة – البطاطا – القشدة – الزبدة – الفطائر ..) .
- الوراثة .
- قلة النشاط والحركة .
- الحالة النفسية .

* تأثير السمنة على سلامة القوام :

- زيادة العبء الملقي على الهيكل العظمى .
- التأثير على المفاصل المختلفة بالجسم وصعوبة الحركة .
- التأثير على سلامة القوام وتعرضه للإصابة بالآتي : – تفلطح القدمين – تقوس الساقين – تقليل قوة انقباض العضلات – الانزلاق

* كمية السوائل التي يحتاجها الجسم يوميا:

- يحتاج جسم الإنسان إلى لترين من الماء يومياً .
- كلما زاد نشاط الإنسان زاد احتياجه إلى الماء لتعويض ما يفقده من ماء أثناء بذل المجهود.

* فوائد الماء للجسم :

- الماء مكون أساسي للخلايا والدم .
- نقص الماء يساعد على تركيز السموم في الدم .
- وجود الماء حيوي في أي تفاعلات كيميائية لإنتاج الطاقة داخل الجس.
- الماء يساعد في عمليات هضم الطعام .
- نقص الماء يسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم وذلك لتوقف إنتاج العرق.

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس الموضوع :

- صور أو رسوم تلقي بمزيد من الضوء على هذا الموضوع .
- فيلم تعليمي يخدم محتوى هذا الموضوع .

أساليب التقويم:

- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مـــدى اكتســـابهم للمفاهيم المتضمنة في هذا الموضوع .
- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية .
- فحص ما يقدمه التلاميذ من تقارير أو مقالات عن هذا الموضوع .

الموضوع السادس

الملابس وأهميتها لسلامة القوام

عدد الحصص : ٢ حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها :

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- يتعرف مواصفات الملابس الملائمة للقوام .
- يوضح أهمية ملائمة الملابس لسلامة القوام .
- يذكر مواصفات الحذاء الجيد من ناحية المقاس والارتفاع .
- يدرك خطورة ارتداء ملابس أو أحذية غير مناسبة على سلامة القوام
- يحرص على ارتداء ملابس ملائمة لسلامة قومه.

المفاهيم المتضمنة :

* أهمية ملاءمة الملابس للقوام:

- انتقاء الملابس الواسعة التي لا تعوق الحركة.
- ملائمة الملابس للنشاط الذي يمارسه الفرد.

* مواصفات الحذاء المناسب :

- يجب أن تتحرك أصابع القدم بحرية داخل الحذاء .
- يجب أن يكون نعل الحذاء قوياً وليناً .
- يجب أن يكون وجه الحذاء عالياً لمنع الضغط فوق مقدمة الأصابع
- يجب أن يكون ارتفاع كعب الحذاء مناسباً (من ٣–٤ سم) .
- يجب الاهتمام بإصلاح الأحذية كلما بليت.

- * خطورة ارتداء أحذية غير مناسبة على سلامة القوام:
- الحذاء ذو الكعب العالي يؤدي إلى اندفاع الحوض إلى الأمام بعيداً عن مركز ثقل الجسم ، مما يجعل الجسم مائلاً للأمام وبالتالي يفقد الجسم توازنه فوق قاعدة ارتكازه ، وهذا بدوره يؤدي إلى دفع منطقة أعلى الظهر للخلف لاستعادة التوازن مرة أخرى مما يؤثر على سلامة القوام.
- الحذاء الضيق يضغط على أصابع القدمين ويسبب ذلك آلاماً في المفاصل، فضلاً عن إعاقة الحركة الطبيعية للقدم.

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع:

- بعض الصور أو الرسوم التي تخدم محتوى هذا الموضوع .
- العرض التوضيحي أو البيان العملي لنماذج من التلاميذ توضح أهمية ملاءمة الملابس للقوام.

أساليب التقويم:

- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية.
- الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ في مواقف تعليمية محددة يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.
- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.

الموضوع السابع

النوم والراحة بعد بذل الجهد وأهميتهما لسلامة القوام

عدد الحصص : ٢ حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها :

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- **يحدد عدد ساعات النوم التي يحتاجها من هم في مثل سنه .**
- **يستنتج أهمية الراحة بعد بذل الجهد للمحافظة على سلامة القوام .**
- **يفرق بين الألم العضلي وبين التعب أو الإجهاد العضلي .**
- **يحرص على الراحة بعد بذلك الجهد .**
- **يدرك أهمية النوم المبكر وعدم السهر .**
- **يدرك خطورة مزاولة العمل أو النشاط عند الإجهاد أو التعب على صحة وسلامة القوام.**
- **يمتنع عن اللعب أو النشاط عند الإصابة أو المرض.**

المفاهيم المتضمنة:

الإجهاد أو التعب العضلي: إذا طالت الفترة التي تقوم فيها العضلة بأداء عمل معين فإن انقباضها يضعف تدريجياً حتى تصل إلى درجة لا تقوي فيها على الانقباض.

الألم العضلي: عند القيام بمجهود بدني لمدة طويلة يشعر الفرد بعده بألم في عضلاته نتيجة للتغيرات الكيميائية التي تصاحب النشاط العضلي وتراكم الفضلات في الليفة العضلية.

*** العضلات المتعبة لا تستطيع القيام بوظائفها على أكمل وجه في الاحتفاظ بالقوام معتدلاً .**

* يحتاج الشخص في سن المراهقة إلى عدد من ساعات النوم يتـــراوح بين ٩-١٠ ساعات يومياً .

* الاحتفاظ بالأوضاع القوامية الصحيحة سواء في السكون أو الحركـــة يحتاج إلى قدر كاف من القوة العضلية ،

ومن المهم أن تكون العضلات في حالة جيدة وغير متعبة حتى تقوم بوظائفها على الوجه الأكمل .

* نتيجة للإجهاد والتعب تتأثر العضلات وتفقد جزءاً من طاقتها وقوتها

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع :

- بعض الصور أو الرسوم التي تخدم محتوى هذا الموضوع .
- فيلم تعليمي يلقي بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع .

أساليب التقويم :

- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية .
- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم علـــى مـــدى اكتســـابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .
- من خلال الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ في مواقـــف تعليميـــة محددة يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة في هـــذا الموضوع.

الموضوع الثامن

النشاط الرياضي وأهميته لسلامة القوام

عدد الحصص : ٢ حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- يوضح أهمية النشاط الرياضي لاكتساب اللياقة والصحة .
- يذكر مفهوم اللياقة البدنية .
- يذكر عناصر (مكونات) اللياقة البدنية .
- يذكر مفهوم التمرينات التعويضية .
- يوضح أهمية التمرينات البدنية لضمان سلامة القوام .
- يمارس النشاط الرياضي بانتظام لاكتساب اللياقة والقوام الجيد .
- يؤدي بعض التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من بعض الانحرافات القوامية .
- يدرك أهمية النشاط الرياضي لاكتساب قوام سليم .
- يشكل اتجاهاً إيجابياً نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- يشارك بفعالة في برامج وأنشطة التربية البدنية بالمدرسة .

المفاهيم المتضمنة :

* اللياقة البدنية: هي مقدرة الفرد على أداء نشاط بدني بمستوى يتحدد وفق ما يمتلكه من صفات بدنية مع الاحتفاظ ببعض الطاقة للنشـــاط
* التيوصي.(مكونات) اللياقة البدنية : القوة العضلية – الجلد العضلي – الجلدي الدوري التنفسي – السرعة – القدرة – المرونة – الرشاقة – التوازن – التوافق .
* التمرينات العلاجية : هي مجموعة مختارة من التمرينات يقصد بها تقويم انحراف عن الحالة الطبيعية أو علاج إصابة تؤدي إلى إعاقة أي عضو عن القيام بوظيفته الكاملة ، وذلك بهدف مساعدته للرجوع إلى حالته الطبيعية ليقوم بوظيفته كاملة .

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع :

- فيلم تعليمي يلقي بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع .
- بعض الصور أو الرسوم التي تخدم محتوى هذا الموضوع .

أساليب التقويم:

- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية .
- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم علـــى مـــدى اكتســـابهم للمفاهيم التي يتضمنها هذا الموضوع .

الموضوع التاسع

أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض

عدد الحصص : ٢ حصتان

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون التلميذ قادراً على أن :

- يبادر بالشكوى للمعلم عند الإحساس بعدم القدرة على رؤية السبورة في الفصل بطريقة واضحة.
- يبادر بالشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإحساس بعدم القدرة على السمع بوضوح.
- يبادر بالشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض.
- يبادر بالشكوى للمعلم إذا كان المقعد المدرسي غير مريح.
- يبادر بالشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإحساس بألم في المفاصل وخاصة مفاصل القدمين.
- يقدر دور المعلم والوالدين في المحافظة على صحته وسلامته.

المفاهيم المتضمنة :

- إصابة أحد أعضاء الجسم سواء كانت الإصابة في العظام أو الأربطة
- أو العضلات فإنها يمكن أن تؤدي بشكل غير مباشر إلى تشوه في القوام، فعلى سبيل المثال:

- عندما يصاب الشخص بضعف البصر فإنه يميل إلى الأمام محاولاً رؤية الأشياء، وبتكرار تلك الأوضاع الخاطئة يصاب القوام بالانحرافات والتشوهات القوامية .

- يميل التلميذ ضعيف السمع إلى الجانب في اتجاه الأصوات محـاولاً سماعها، وبتكرار تلك الأوضاع الخاطئة يصاب القوام بالانحرافـات والتشوهات القوامية.
- عند إصابة مفاصل القدمين يضطر الشخص إلى المشي أو الوقوف بطريقة خاطئة مما يؤثر على سلامة قوامه.
- عند إصابة مفصل الركبة أو القدم ، فإن المصاب يعمل لاشـعورياً على تخفيف الإجهاد الواقع على الطرف المصاب والناتج مـن وزن الجسم ، بأن ينقل جزءاً من هذا الوزن إلى الطرف الآخر عن طريق ميل الجذع لهذا الطرف، وغالباً ما يستمر في هذا الوضع حتى يتم شفاء الإصابة ، ونظراً لأن ذلك يستمر وقتاً يمكن أن يطول ، فإنـه غالباً ما يعتاد الشخص على هذا الوضع القوامي الخاطئ مما يؤدي إلى حدوث تشوه في قوامه .

الوسائل التعليمية التي يمكن استخدامها في تدريس هذا الموضوع :

– فيلم تعليمي يخدم محتوى هذا الموضوع .
– بعض الصور أو الرسوم التي تلقى بمزيد من الضوء على محتـوى هذا الموضوع .

أساليب التقويم :

- بعض الأسئلة الشفهية أو التحريرية .
- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكـم علـى مـدى اكتسـابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .
- من خلال الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ في مواقف تعليمية يمكـن الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.
- فحص بعض المقالات أو التقارير التي يقـدمها التلاميـذ عـن هـذا الموضوع.

ملحق (٤)

برنامج التمرينات العلاجية المقترح

لعلاج انحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين

لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

أولاً – تمرينات بنائية شاملة لجميع أجزاء الجسم

أ- تمرينات المرونة :

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
١	(وقوف مسك عصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) رفع الذراعين أماماً وعالياً وللخلف .	تتحدد المسافة بين اليدين حسب اتساع الصدر	إكساب المرونة
٢	(وقوف ظهراً لظهر على بعد خطوة مع مسك كرة طبية) (:) تبادل تسليم الكرة من الجانبين .	عدم ثني الركبتين وثبات القدمين على الأرض	إكساب المرونة
٣	(وقوف فتحاً . الذراعان عالياً مسك كرة طبية باليدين) تبادل لف الجذع مع ثني الذراعين لوضع الكرة خلف الرأس .		إكساب المرونة
٤	(جلوس على مقعد سويدي . الذراعان انثناء مسك عصا على الكتفين) تبادل لف الجذع جانباً .		إكساب المرونة
٥	(جثو. الذراعان عالياً تشبيك) التقوس بالظهر للخلف .	فرد الذراعين – الميل بالرأس خلفاً	إكساب المرونة
٦	(رقود فتحاً . الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً للمس اليدين بالقدمين.	حركة الرجلين من مفصل الفخذين	إكساب المرونة

ب) تمرينات القوة :

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
١	(وقوف . ثبات الوسط) تبادل ثني الركبتين.	الفخذ والساق يصنعان زاوية ٤٥ درجة .	إكساب القوة
٢	(وقوف فتحاً . مواجهة ظهراً لظهر تشبيك المرفقين) (:) ثني الجذع أماماً أسفل لحمل الزميل بالتبادل .		إكساب القوة
٣	(جلوس طويل فتحاً. السند خلفاً) رفع الجذع للوصول للانبطاح المائل المعكوس.		إكساب القوة
٤	(الجلوس على أربع) تبادل دفع القدمين خلفاً .		إكساب القوة
٥	(وقوف. ثبات الوسط) التقدم إلى الأمام بالوثب .		إكساب القوة
٦	(جلوس طويل فتحاً مواجه. تشبيك اليدين مع تثبيت قدمي الزميل) (:) تبادل جذب الجسم للجانب وللخلف وللأمام		إكساب القوة
٧	(انبطاح مائل) ثني الذارعين.	عدم ثني الركبتين والجسم على استقامة واحدة	إكساب القوة
٨	(انبطاح الذراعان عالياً . مسك كرة طبية) رفع الصدر عالياً عن الأرض.	الثبات لمدة ٦ ثوان	إكساب القوة
٩	(رقود على الظهر. اليدان خلف الرقبة تشبيك) تبادل رفع الجذع للوصول لوضع الجلوس الطويل.	عدم ثني الركبتين	إكساب القوة
١٠	(التعلق) ثبات ١٠ ثوان	المحافظة على استقامة الجسم واتزانه	إكساب القوة

جـ- تمرينات تنمية الجلد الدوري التنفسي :

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
١	(وقوف) الجري حول الملعب لمدة دقيقتين.	الجري بخطوة منتظمة	تنمية الجلد الدوري التنفسي
٢	(وقوف) الصعود والنزول على مقعد سويدي .	الصعود والنزول بالرجلين بالخطو مع حفظ التوازن	تنمية الجلد الدوري التنفسي
٣	(وقوف) الجري في المكان مع دوران الذراعين للخلف .	الجري على مشطي القدمين - حركة الذراعين من مفصل الكتف	تنمية الجلد الدوري التنفسي

د- تمرينات التوازن:

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
١	(وقوف) السير على مقعد سويدي أو عارضة توازن .	رفع الذراعين جانباً أثناء السير	إكساب التوازن
٢	(وقوف) عمل ميزان أمامي .	فرد الذراعين - فرد الركبتين – استقامة الظهر	إكساب التوازن

هـ- تمرينات التوافق:

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
١	(وقوف فتحاً . الذراعان جانباً) تبادل ضم وفتح القدمين مع وضع الذراعين جانباً وخفضهما أسفل.	فرد الذراعين – فرد الركبتين	إكساب التوافق
٢	(وقوف . مسك كرة) تنطيط الكرة على الأرض بيد واحدة.		إكساب التوافق

ي- تمرينات الرشاقة :

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
١	(وقوف) الجري الزجزاجي بين نقاط أو علامات على الأرض	يؤدي التمرين على شكل سباق بين التلاميذ بمسافة ١٠ أمتار وبين كل نقطة وأخرى مسافة مترين	إكساب الرشاقة
٢	(وقوف) الجري حول مربع طول ضلعه ٥ متر.		إكساب الرشاقة
٣	(وقوف . ثبات الوسط) الوثب مع الدوران في الهواء نصف لفة .	الوثب على المشطين	إكساب الرشاقة

و- تمرينات السرعة :

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
١	(وقوف) عدو ٣٠ متر	يؤدي التمرين على شكل سباق	تنمية السرعة
٢	(وقوف . مسك كرة) قذف الكرة لأعلى وللأمام والعدو للقفها .	محاولة لقف الكرة قبل سقوطها على الأرض.	تنمية السرعة
٣	(وقوف خلف الزميل) الجري مع مطاردة الزميل (:) .	يحاول كل مطارد أن يلمس الزميل	تنمية السرعة

ز- تمرينات القدرة

م	التمرين	النقاط التعليمية	الهدف الخاص
١	(وقوف) الوثب العريض من الثبات.	ضم الركبتين على الصدر مع مرجحة الذراعين خلفاً أثناء الأداء	تنمية القدرة
٢	(وقوف . ثبات الوسط) الوثب العمودي	دفع الأرض بالمشطين مع انثناء خفيف في الركبتين مع استقامة الجذع	تنمية القدرة
٣	(وقوف.مسك كرة طبية بالذراعين) رمي الكرة لأبعد مسافة.	يراعي أن يكون وزن الكرة مناسباً	تنمية القدرة
٤	(وقوف. ثبات الوسط) الوثب بالقدمين لتعدية مقعد سويدي .	ضم الركبتين على الصدر أثناء الوثب	تنمية القدرة

ثانياً – التمرينات العلاجية:

أ- التمرينات العلاجية لتحدب الظهر:

م	التمرين	الهدف	النقاط التعليمية
١	(وقوف ظهراً لظهر . الذراعان عالياً تشبيك) ضغط المنكبين خلفاً بالتبادل مع الزميل (:).	تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة مفصلي الكتفين	يراعي أن تبقى الرجلان مفرودة ومضمومة مع بضعها – الذراعين مفرودة – بقاء الظهر والمقعد ملامسة للزميل
٢	(وقوف. تشبيك اليدين خلف الظهر) محاولة تقريب المرفقين من بعضهما البعض .	تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة مفصلي الكتفين.	قبض عضلات أعلى الظهر والاحتفاظ بهذا الوضع ست ثوان ويلاحظ أن تكون الرأس لأعلى ومنطقة أسفل الظهر في وضعها الطبيعي .
٣	(وقوف فتحاً مواجهة . ميل اليدين على كتفي الزميل) ضغط المنكبين خلفاً (:) .	تنمية قوة عضلات الظهر.	يراعي أن تبقى الرجلان مفرودتين ومفتوحتين – الجذع والذراعان أفقياً وموازيان للأرض.
٤	(انبطاح مع وضع مشطي القدمين على سلم الحائط . الذراعين عالياً) تبادل نقل المشطين لأعلى على عقل الحائط.	إطالة عضلات الصدر – تقوية عضلات الظهر.	يراعي أن يكون الجسم بكامل امتداده مع دفع الحوض للإمام إلى الحد الذي تسمح به مرونة العمود الفقري مع ملاحظة مد الذراعين والرجلين في نفس الوقت.
٥	(وقوف . الظهر مواجهة الذراعان عالياً وتمسكان بإحدى عقل الحائط) دفع الصدر أماماً مع الوقوف على المشطين (:)	إطالة عضلات الصدر وتقوية عضلات الظهر.	يراعي أن تبقى الذراعان مفرودتين والاستناد على أطراف مشطي القدمين أثناء أداء التمرين

٦	أ- (وقوف فتحاً ميل مواجهة عقل الحائط الذراعان عالياً وتمسكان بإحدى العقل) ضغط الصدر للأسفل. ب- (وقوف فتحاً . مواجهة جنب الزميل) المساعدة في ضغط المنكبين خلفاً (:)	تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة مفصلي الكتفين	القدمان تبتعدان عن عقل الحائط مسافة طول الجذع والذراعان مفرودتان .
٧	(إقعاء . الظهر مواجهة وملاصق لعقل الحائط . الذراعان عالياً وتمسكان بإحدى العقل) وضع الجذع والمقعدة والفخذين أماماً مع ضغط المنكبين خلفاً للوصول لوضع الجثو .	تنمية قوة عضلات الظهر .	يراعي أن يصل الجسم إلى وضع عمودي على الأرض وأن تبقى الذراعان مفرودتين والرجلان مضمومتين إلى بعضها .
٨	(جلوس عالي على المقعد لمس الرقبة) ضغط المرفقين خلفاً مع تقوس الجذع للخلف.	تنمية مرونة الجدع	أن تكون الرجلان مضمومتين إلى بعضها – الظهر ملامس لمسند المقعد.
٩	(جلوس طويل الظهر مواجهة لعقل لحائط . الذراعان عالياً وتمسكان بإحدى العقل) ضغط المنكبين خلفاً مع دفع الصدر	إطالة عضلات الصدر – تقوية عضلات الظهر	يراعي أن تكون الذراعان مفرودتين والرجلان مضمومتين إلى بعضيهما وملامستين بكاحلهما
١٠	(أ) (جلوس طويل الذراعان عالياً) ضغط المنكبين خلفاً (ب) (وقوف الوضع أماماً . مواجهة الظهر . مسك رسغي الزميل باليدين مع وضع ركبة القدم الأمامية أسفل اللوحين) مساعدة الزميل في ضغط المنكبين خلفاً (:)	تنمية مرونة الجذع	أن تكون الذراعان مفرودتين – مسك الذراعين من مفصلي الرسغين مع المحافظة على استقامة جذع الزميل بواسطة ركبة الرجل الأمامية.
١١	(انبطاح . الذراعان عالياً مسك عصا باليدين رأسياً على الأرض أمام الجسم) تبادل نقل اليدين لأعلى مع تقوس الجذع خلفاً .	تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة مفصلي الكتفين	يراعي أن تكون الذراعان مفرودتين – رفع الجذع عن الأرض – الرجلين مفرودة

١٢	(انبطاح مواجهة . مسك يدي الزميل أماماً) تقوس الجذع خلفاً مع بقاء اليدين ملامستين للأرض(:)	تنمية قوة عضلات الظهر	يراعي أن تبقى الذراعان مفرودتين – الجسم مفرود والرجلان مضمومتين لبعضهما
١٣	(انبطاح الذراعان عالياً . مسك كرة باليدين) رفع الجذع عالياً مع ضغط المنكبين خلفاً	تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة الجذع	الذراعان مفرودتان والرجلان مضمومتان إلى بعضهما ورفع الصدر عن الأرض .
١٤	(جلوس الجثو . مسك القدمين) تقوس الظهر للخلف .	تقوية عضلات الظهر وإطالة عضلات الصدر	يراعي أن تكون الذراعان مفرودتين والرأس للخلف .
١٥	(انبطاح . الذراعان عالياً) تقوس الظهر للخلف.	تنمية قوة عضلات الظهر ومرونة الجذع	الجسم مفرود والرجلان مضمومتين إلى بعضهما – مع مراعاة ملاصقة البطن للأرض.

ب- التمرينات العلاجية لاستدارة الكتفين:

م	التمرين	الهدف	النقاط التعليمية
١	(وقوف . الذراعان جانباً) ضغط الذراعين خلفاً	إطالة عضلات الصدر	يراعي أن تبقى الذراعان مفرودتين والحركة من مفصلي الكتفين .
٢	(وقوف . الذراعان جانباً عالياً) ضغط الذراعين خلفاً والتصفيق باليدين أماماً .	إطالة عضلات الصدر	
٣	(وقوف . أطراف الأصابع خلف الرقبة) ضغط المرفقين بقوة للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان .	تنمية قوة عضلات الظهر	يراعي أن يكون العضدان في وضع أفقي .
٤	(وقوف قبضتي اليدين للأمام والمرفق زاوية ٩٠°) رفع المرفقين بقوة للخلف.	تقوية العضلات : المنحرفة المربعة والدالية والمسننة السفلي – إطالة عضلات الصدر	الساعدان موازيان للأرض والرفع بقوة للمرفقين .
٥	(وقوف فتحا . انثناء عرضاً) ضغط المنكبين خلفاً.	تقوية عضلات الكتف – إطالة عضلات الصدر	العضدان في مستوى الكتفين أو أعلى قليلاً – ثبات الجذع وعدم الدفع بالحوض للأمام .

٦	(تعلق . الظهر مواجهة لعقـل الحـائط دفـع الحوض للأمام)	إطالـة العضـلات والأربطـة العاملـة فـي منطقة الكتفين ومنطقة الصدر	سند القدمين على عقلة مناسبة بحيث يكون الجسم على كامل امتداده – دفع الحوض للأمام بالقدر الذي تسمح به مرونة الجذع مع ملاحظة فرد الذراعين والرجلين في نفس الوقت .
٧	(وقـوف) رفـع الـذراعين عاليـاً خلفـاً والثبات لست ثوان.	تقوية العضلة الدالية .	يراعـي أن تكـون الـذراعان مفرودتين – عدم الدفع بالحوض للأمام .
٨	(وقوف . مسك عصا باليـدين أمـام الجسـم) رفـع الـذراعين عاليـاً خلفاً والثبات لست ثوان .	إطالة عضلات الصدر – إطالـة العضـلات العاملة على في منطقة الكفتين.	يراعـي أن تكـون الـذراعان مفرودتين بالكامل .
٩	(وقـوف . لـف فوطـة على اليدين أمام الصدر) شد الفوطة بكلتا اليدين بأقصـى اسـتطاعة والثبات في هذا الوضع لست ثوان.	تقويـة العضـلة الدالية الخلفيـة والعضـلة المسننة السفلي.	يراعـي أن تكـون المسـافة بـين اليدين من ١٠-٢٠ سم – المرفقان لأعلى – الشد بكلتا اليدين .
١٠	(وقـوف . تقـاطع الـذراعين أمامـاً) مرجحة الذراعين جانباً عالياً .	إطالة عضلات الصدر – تقويـة عضـلات الكتف.	

تابع ملحق (٣)

أرقام نماذج التمرينات المستخدمة في البرنامج موزعة على الأسابيع والوحدات العلاجية:

الأسبوع الأول:

الوحدة العلاجية: (١ ، ٢ ، ٣)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
١	الإحماء	٥ ق		
٢	تمرينات بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (١)، (٢). (التوازن) تمرين رقم (١). (القوة) تمرين (٧) ، (٩) . (الجلد الدوري التنفسي) تمرين رقم (١) .	١٠ ق	٥ × ٢ ٥ × ٢ ٥ × ٢ ٥ × ٢	

٣	التمرينات العلاجية: أ- تمرينـات علاجيـة لتحـدب الظهـر : تمرين رقم (١) ، (٥) ، (١٠) . ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين تمرين رقم (١) ، (٢) ، (٨)	٢٠ ق	٨ × ٢ ٨ × ٢	
٤	تمرينات التهدئة	٥ ق		

الأسبوع الثاني:

الوحدة العلاجية : (٤ ، ٥ ، ٦)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
١	الإحماء	٥ ق		
٢	تمرينات بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (٣) ، (٤) (الرشاقة) تمرين رقم (٢) ، (٣) (القدرة) تمرين رقم (١) ، (٢) (القوة) تمرين رقم (١) ، (٤)	١٠ ق	٥ × ٣ ٥ × ٣ ٥ × ٣ ٥ × ٣	
٣	التمرينات العلاجية : تمرينات علاجية لتحدب الظهر : تمرين رقم (٦) ، (٨) ، (١٠) ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين تمرين رقم (٣) ، (٩) ، (٥)	٢٠ ق	٨ × ٢ ٨ × ٢	
٤	تمرينات التهدئة	٥ ق		

الأسبوع الثالث:

الوحدة العلاجية : (٧ ، ٨ ، ٩)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
١	الإحماء	٥ ق		
٢	تمرينات بنائية عامة : (المرونـة) تمـرين رقـم (٥) ، (٦) (السرعة) تمرين رقم (١) (القوة) تمرين رقم (٨) ، (١٠) (القدرة) تمرين رقم (٣)	١٠ ق	٥ × ٣ ٥ × ٣ ٥ × ٣ ٥ × ٣	

٣	تمرينات علاجية لتحدب الظهر : تمـــــرين : (١) ، (٦) ، (٨) ، (١٠) تمرينـــات علاجيـــة لاســـتدارة الكتفـــــين : (٢) ، (٥)، (٩)، (١٠)	٢٠ ق	٨ × ٢ ٨ × ٢	
٤	تمرينات تهدئة	٥ ق		

الأسبوع الرابع:

الوحدة العلاجية : (١٠ ، ١١ ، ١٢)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
١	الإحماء	٥ ق		
٢	تمرينات بنائية عامة : (القوة) تمرين رقم (٢) ، (٥) (المرونة) تمرين رقم (١) ، (٢) (القدرة) تمرين رقم (٤) (التوازن) تمرين رقم (٢)	١٠ ق	٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣	
٣	تمرينات علاجية لتحدب الظهر تمرين : (٥) ، (٧) ، (١٢) ، (١٤) تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين : تمرين رقم (١) ، (٣)، (٨) ، (١٠)	٢٠ ق	٨ × ٢ ٨ × ٢	
٤	تمرينات تهدئة	٥ ق		

الأسبوع الخامس: الوحدة العلاجية : (١٣ ، ١٤ ، ١٥)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
١	الإحماء	٥ ق		
٢	تمرينات بنائية عامة: (الرشاقة) تمرين رقم (١) (السرعة) تمرين رقم (٣) (القدرة) تمرين رقم (١) ، (٣) (القوة) تمرين رقم (١) ، (٤)	١٠ ق	٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣	
٣	التمرينات العلاجية : أ- تمرينات علاجية لتحدب الظهر: تمرين رقم (٢) ، (٧) ، (١٢) ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين: تمرين رقم (٢) ، (٥)،	٢٠ ق	٨ × ٢ ٨ × ٢	
٤	تمرينات تهدئة	٥ ق		

الأسبوع السادس: الوحدة العلاجية : (١٦ ، ١٧ ، ١٨)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
١	الإحصاء	٥ ق		
٢	تمرينات بنائية عامة: (المرونة) تمرين رقم (١)، (٢) (السرعة) تمرين رقم (٣) (القوة) تمرين رقم (٩)، (١٠) (التوازن) تمرين رقم (١)	١٠ ق	٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣	

٣	التمرينات العلاجية: أ- تمرينات علاجية لتحدب الظهر: تمرين رقم (٣) ، (٧)، (١٤) . ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين تمرين	٢٠ ق	٨ × ٢ ٨ × ٢	
٤	تمرينات التهدئة.	٥ ق		

الأسبوع السابع:

الوحدة العلاجية: (١٩ ، ٢٠ ، ٢١)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
١	الإحماء	٥ ق		
٢	تمرينات بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (١) ، (٢) (التوازن) تمرين رقم (١) (القوة) تمرين رقم (٧) ، (٨) (الجلد الدوري الدوري التنفسي) تمرين رقم (١)	١٠ ق	٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣	
٣	التمرينات العلاجية : أ- تمرينات علاجية لتحدب الظهر : تمرين رقم (٢) ، (٧)، (١٢)،(١٤) ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين : تمرين رقم (٢) ، (٣) ،	٢٠ ق	٨ × ٢ ٨ × ٢	
٤	تمرينات التهدئة	٥ ق		

الأسبوع الثامن:

الوحدة العلاجية: (٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
١	الإحماء	٥ ق		
٢	تمرينات بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (٥) ، (٦) (التوازن) تمرين رقم (١) (القوة) تمرين رقم (٨) ، (١٠) (القدرة) تمرين رقم (٣)	١٠ ق	٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣	
٣	التمرينات العلاجية : أ- تمرينات علاجية لتحدب الظهر : تمرين رقم (٤) ، (٩) ، (١٣) ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين تمرين رقم (١) ، (٣) ، (٥) ، (٨)	٢٠ ق	٨ × ٣ ٨ × ٣	
٤	تمرينات التهدئة	٥ ق		

الأسبوع التاسع:

الوحدة العلاجية: (٢٥، ٢٦، ٢٧)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
١	الإحماء	٥ ق		
٢	تمرينات بنائية عامة : (الرشاقة) تمرين رقم (٢) (السرعة) تمرين رقم (٣) (القدرة) تمرين رقم (١) ، (٢) (القوة) تمرين رقم (٧) ، (٨)	١٠ ق	٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣	
٣	التمرينات العلاجية : أ- تمرينات علاجية لتحدب الظهر : تمرين رقم (٤) ، (١١) ، (١٥) ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين : تمرين رقم (٥) ، (٦) ، (٩) ، (١٠)	٢٠ ق	٨ × ٣ ٨ × ٣	
٤	تمرينات التهدئة	٥ ق		

الأسبوع العاشر:

الوحدة العلاجية: (٢٨، ٢٩، ٣٠)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
١	الإحماء	٥ ق		
٢	تمرينات بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (٢) ، (٥) (التوافق) تمرين رقم (١) (القوة) تمرين رقم (٥) ، (٦) (الجلد الدوري التنفسي) تمرين رقم (٢)	١٠ ق	 ٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣	
٣	التمرينات العلاجية : أ- تمرينات علاجية لتحدب الظهر : تمرين رقم (٩) ، (١١) ، (١٣) ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين: تمرين رقم (١) ، (٣) ، (٦) ، (٨)	٢٠ ق	 ٨ × ٣ ٨ × ٣	
٤	تمرينات التهدئة	٥ ق		

الأسبوع الحادي عشر

الوحدة العلاجية (٣١، ٣٢، ٣٣)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
١	الإحماء	٥ ق		
٢	تمرينات بنائية عامة : (القوة) تمرين رقم (٧) ، (٨) (المرونة) تمرين رقم (١) ، (٦) (القدرة) تمرين رقم (٣) (التوازن) تمرين رقم (٢)	١٠ ق	 ٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣	
٣	التمرينات العلاجية : أ- تمرينات علاجية لتحدب الظهر : تمرين رقم (٤) ، (٩) ، (١٥) ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين: تمرين رقم (٢)، (٥)،(٩)، (١٠)	٢٠ ق	 ٨ × ٣ ٨ × ٣	
٤	تمرينات التهدئة	٥ ق		

الأسبوع الثاني عشر:

الوحدة العلاجية (٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦)

م	المكونات الأساسية	الزمن	التكرار	ملاحظات
١	الإحماء	٥ ق		
٢	تمرينات بنائية عامة : (المرونة) تمرين رقم (١) ، (٦) (القوة) تمرين رقم (١) ، (٣) (القدرة) تمرين رقم (٤) (السرعة) تمرين رقم (٢)	١٠ ق	 ٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣ ٦ × ٣	
٣	التمرينات العلاجية : أ- تمرينات علاجية لتحدب الظهر : تمرين رقم (٤) ، (٩) ، (١١) ، (١٣) ب- تمرينات علاجية لاستدارة الكتفين تمرين رقم (٢) ، (٥) ، (٦) ، (٩)	٢٠ ق	 ٨ × ٣ ٨ × ٣	
٤	تمرينات التهدئة	٥ ق		

ملحق (٥) أسماء السادة المحكمين(*) لقائمة المعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام والوحدة التعليمية المقترحة لتنمية الوعي القوامي

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د. / علي محمد مطاوع	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح.
٢	أ. د. / محروس محمود محروس	أستاذ المناهج وطرق التدريس بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين ببني وليد – جامعة السابع من أكتوبر.
٣	أ.د. / حسن رمضان الورفلي	أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين بمصراته - جامعة السابع من أكتوبر.
٤	أ. م. د / محمد إمحمد سويدان	أستاذ بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية – جامعة السابع من إبريل.
٥	أ.م.د/ يوسف لازم كماش	أستاذ مساعد بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح.
٦	د/ عبد الستار جبار ضمد	أستاذ مشارك بقسم العلوم النظرية ، بكلية التربية البدنية – جامعة السابع من إبريل.
٧	د/ سعدون محمد علوان	محاضر بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح .
٨	د/ محمد محمود حسن	محاضر بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين ببني وليد– جامعة السابع من أكتوبر .
٩	أ/ العجيلي علي الشاوش	محاضر بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين بمصراته– جامعة السابع من أكتوبر

* الأسماء مرتبة هجائياً حسب الدرجة العلمية .

ملحق (٦) أسماء السادة المحكمين(*) لبرنامج التمرينات العلاجية لانحرافي تحدب الظهر واستدارة الكتفين

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د. / عبد الحميد الحداد	أستاذ العلاج الطبيعي بالمعهد العالي للتقنية الطبية بمصراته .
٢	أ.د. / علـــي محمـــد مطاوع	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح .
٣	أ. د. / محروس محمود محروس	أستاذ المناهج وطرق التدريس بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين ببني وليد – جامعة السابع من أكتوبر
٤	أ.د. / حســن رمضـــان الورفلي	أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين – جامعة السابع من أكتوبر .
٥	أ. م. د / محمــد إمحمــد سويدان	أستاذ بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية – جامعة السابع من إبريل
٦	أ.م.د/يوســــــف لازم كماش	أستاذ مساعد بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح
٧	د/ عبــد الســتار جبــار ضمد	أستاذ مشارك بقسم العلوم النظرية ، بكلية التربية البدنية – جامعة السابع من إبريل
٨	د/ سعدون محمد علوان	محاضر بقسم العلوم الصحية بكلية التربية البدنية – جامعة الفاتح .
٩	د/ محمد محمود حسن	محاضر بقسم التربية البدنية بكلية المعلمين ببني وليد – جامعة السابع من أكتوبر .

* الأسماء مرتبة هجائياً حسب الدرجة العلمية .

الفصل الثاني

برنامج مقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجماهيرية العربية الليبية في ضوء متطلباتهم المهنية وأثره في تحقيق بعض أهداف التربية الوقائية

مقدمة :

تشكل التربية الوقائية جانباً مهماً من جوانب النظام التربوي الذي يسعى إلى تنظيم العلاقة بين الإنسان وبيئته، وبناء مقومات الانضباط لدى الفرد بهدف المحافظة على صحته وتنمية وعيه بكافة الأخطار والمشكلات التى قد يتعرض لها، ومساعدته على اتخاذ القرارات الصحيحة التى تنظم هذه العلاقة. وتمثل الحاجة إلى التربية الوقائية ضرورة ملحة ومطلباً أساسياً فى كافة المؤسسات التعليمية ، وذلك باعتبارها تربية قبلية تعتمد على قدر من المعارف والمهارات والاتجاهات والقيم التي ينبغي أن يُلم بها التلميذ ليسلك سلوكاً مؤيداً لمفهومها في مواجهة كافة المخاطر والمشكلات التي قد يتعرض لها أثناء تفاعله مع مدرسته وبيئته، وفى هذا الصدد يطالب كثير من التربويين بضرورة تضمين مفاهيم ومهارات وقيم التربية الوقائية بكل مراحل التعليم بدءاً بالحضانة وانتهاءً بالجامعة، كما يؤكدون على أهمية التخطيط الجيد لبرامجها بالمدارس على أن تستند تلك البرامج إلى أهداف تربوية واضحة ومحددة ١، (١٣: ١٢٦، ١٢٧)، (١٤ : ٧٤ ، ٧٥) ، (٢٠ : ١٨١ -١٨٦)، (٥٥: ٥١ – ٥٣)، (٥٦ : ٦٣- ٦٠). وفي إطار الاهتمام بالتربية الوقائية عُقِدَت حولها عديد من المؤتمرات والندوات (٥)، (٦) ، (٩) ، (٣٩)، والتي أكدت في توصياتها على أهمية

اعتبار التربية الوقائية أحد أنماط التربية التى ينبغي أن تظهر فى كل والأنشطة التربوية، وضرورة تضمين برامجها بمراحل التعليم المختلفة مفاهيمها فى المناهج الدراســية لجميع الدارسين أياً كانت أعمارهم .

كما نالت التربية الوقائية اهتمام كثير من الباحثين وأجريت حولها عديد من الدراسات التى استهدفت توعية المتعلمين بأبعاد التربية الوقائية، من خلال تقديم برامج ووحدات دراسية لتلاميذ المدارس بالمراحل التعليمية المختلفة مثل دراسة كل من: " توبياز Tobias " (١٩٨٢)(٧١) ، " كوثر الشريف"(١٩٨٣)(٤٠)،"جامعة تكساس Texas universty "(١٩٨٥)(٧٠) ، " لوري Lowry "(١٩٨٩)(٦٦)،" بيسكلPickle "(١٩٨٩)(٦٧) ، " ليندا Linda "(١٩٩٤)(٦٨)،" لمياء شعبان"،"منال أمين"(١٩٩٧)(٥٨)،"منى عبد الصبور" (١٩٩٧)(٥٩)،"منــى عبد الهادي وأيمن حبيب"(١٩٩٧)(٦٠)، "نجاح الســعدي" (١٩٩٩)(٦٢)، "عاطف سعيد وعارف يونس" (٢٠٠٦)(٢٨)، وقد أظهــرت نتــائج هــذه الدراسات فعالية برامج التربية الوقائية فــي إكســاب التلاميــذ المعــارف والمهارات والاتجاهات المتعلقة بأبعاد التربية الوقائية التى استهدفتها.

ويتفق التربويون فى أن التربية الوقائية تربية متعــددة الجوانــب والمجالات، فهي لا تقتصر في إجراءاتها وأهدافها على جانب معــين مــن جوانب حياة الفرد وإنما تهتم بمختلف جوانب حياته فــى مواجهـــة كافـــة المخاطر والمشكلات الصحية والنفسية والاجتماعية والثقافيـــة التـــي قـــد يتعرض لها ، كما أنها لا تقتصر على مجال دراسي معين وإنما تشترك فيها جميع المواد والمقررات الدراسية كلاً حسب طبيعتها بغرض تأكيد فلســفتها وتحقيق أهدافها (٤: ٢٤) ، (٢٨ : ٣٣٦) ، (٣١ : ٣٦٤) ، (٥٣ : ٦٦)

ونظراً لطبيعة التربية الرياضية باعتبارها أحد جوانب النظام التربوي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال ممارسة موجهة ومنظمة لأنشطتها البدنية والحركية المختلفة ، ولكونها أكثـــر المـــواد الدراســـية التلاميذ، فإن ذلك يفرض أن يكون لها الدور الأكبر فـــى تحقيـــق أهـــداف الوقائيـــة وبصفة خاصـــة فيما يتعلق بالجـــوانب المرتبطة بصحة وسلامة ، وفى هذا الصـــدد يؤكد " المؤتمر العلمي العربي الأول للتربية الوقائيـــة المجتمع فى ظل العولمة" المنعقد بكلية التربيـــة بســـوهاج (٢٠٠٦) فـــى ، على ضرورة الاهتمام بالتربية الرياضية فى كافة مراحل التعليم ، واعتبار التربية الوقائية أحد أنماط التربية التى ينبغـــي أن تظهـــر فـــى مناهجهـــا المختلفة، مع العمل على وجود قيادات رياضية مؤهلة تربوياً ورياضياً فى المؤسسات التربوية ، وذلك فى ضوء مفاهيم وقيم التربية الوقائية لمجتمع أن الوقاية خيرٌ من العلاج (٣٩: ٥٩٨).

ويُعَّد الاهتمام بالصحة وسلامة القوام أحد الأهداف الرئيســـة للتربية الرياضية بمختلف المراحل التعليمية، وذلك باعتبار أن القوام الجيـــد مـــن علامات الصحة الجيدة ، وأحد المتطلبات والحقوق الأساسية لكل فرد، وفى هذا الصدد يشـــير " صبحي حسانين ومحمد عبدالسلام " (٢٠٠٣) إلـــى أن القوام السليم من شأنه أن يعزز القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيويـــة، ويقلل من معدلات الإجهاد البدني على العضلات والمفاصل والأربطـــة، وأن كثيراً من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعصبية والعظميـــة تنتج فى الغالب عن عيوب وانحرافات قواميـــة، وهذا ينعكس ســـلباً علـــى ميكانيكية الجسم وحُسْن أدائه لمهامه اليوميـــة، عـــلاوة علـــى تأثيراتـــه النفســـية والاجتماعية والاقتصادية على الفرد (٥٠ : ٥).

ويشير " فايت Fait " (١٩٧٨) إلى أن العناية بالقوام أخذت تـزداد إدراك أن التأثير الحقيقى لا يكون بوجود التشوه أو الانحراف فقط، وإنما ما يصاحب ذلك انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان، وأن جميع الجسم تتأثر بحالة القوام (٥٦ : ٩٠)، ويضيف "أحمد ذكى صالح" أن الفرد يجمع كل خبراته الداخلية والخارجية على ضوء فكرته عن جسمه وشكل هذا الجسم وهيئته ووظيفته ، وأنه حينما تحدث للفرد تغيرات سواءٌ بالزيادة أم النقصان فإنها يمكن أن تؤدى إلى تغير أساسي في عن ذاته الجسمية ، وعادة ما يتعذر عليه التكيف مع جسمه الجديد ، يكون ذلك أحد العوامل التى تعوق الفرد عن التوافق مع ذاته وبيئته مما سبباً فى معاناته من الاضطرابات السلوكية التى تنعكس سلباً على اتزانه وتوافقه (٢ : ١٥) .

وفضلاً عن التأثيرات السلبية للانحرافات القوامية على النواحي الصحية والنفسية، فإنها تقلل من الكفاءة الحركية للفرد، مما يضعف من مقدرته على العمل والإنتاج، كما أصبحت العيوب القوامية سبباً فى تغيير مستقبل الشباب إلى الحد الذي اتجهت فيه بعض الدول إلى تغيير نوع الوظيفة أو الاستغناء عن العامل الذي أعتل قوامه لمرض أو إصابة (٢٩ : ٤). ويعتمد القوام السليم للفرد على قوة عضلاته التى تعمل على جعل الجسم فى وضع متزن ميكانيكياً في مواجهة الجاذبية الأرضية ، وهذه العضلات تعمل باستمرار وتتطلب قدراً كافياً من القوة والطاقة للاحتفاظ بالجسم مستقيماً متزناً عن طريق ما يعرف " بالنغمة العضلية " ، وتحدث التشوهات والانحرافات القوامية لعدة أسباب ، وفي الحالات البسيطة منها قد يرجع السبب الي ضعف النغمة العضلية للجسم ، وينتج عن هذه

الانحرافات ضغطاً على العضلات المساعدة والأربطة مما ينشأ عنه آلاماً عضلية وتعباً سريعاً ، وقد يحدث في الحالات المتقدمة لهذه ضغطاً على الأعضاء الداخلية للجسم مما يعيقها عن أداء وظائفها على الأكمل (١٢ : ٧١) .

وإذا كان القوام الجيد والمحافظة عليه يتطلب نمواً عضلياً متزناً ونغمة عضلية مناسبة ، فإنه يحتاج إلى جوانب انفعالية لا تقل أهمية، وفي هذا الصدد يشير " صبحي حسانين ومحمد عبد السلام " (٢٠٠٣) (٥٠ : ٤٢) أن زيادة الوعي القوامي يُعَّد أحد الطرق المستخدمة بنجاح فى الوقاية من الانحرافات القوامية، كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من الانحرافات القوامية وخاصة الانحرافات التى لم تصل إلى المرحلة التركيبية، كما يوضح كل من " أمين الخولي وأسامة راتب " (١٩٩٨)(١٢: ٢٢٥)، "حياة عياد وصفاء الخربوطلى (١٩٩٥)(٢١ : ٨٧) إلى أن عدم الإلمام بالوعي القوامي يُعَّد أحد الأسباب الرئيسة التى تؤدى إلى الإصابة بالتشوهات والانحرافات القوامية.

وتشير نتائج بعض الدراسات التى تناولت قوام تلاميذ المدارس بالدراسة مثل دراسة كل من "سيد عبدالجواد " (١٩٨٦)(٢٥) ، " معتز بالله حسانين (١٩٨٧)(٥٤) ، " محمود جاد " (١٩٨٩)(٥٢) ، "صالح بشير "(١٩٩٥)(٢٧)،" عماد شعبان"(١٩٩٥)(٣٤)،" أمل بشير"(١٩٩٧)(١١)، "مجدي عفيفى " (١٩٩٩)(٤٤) ، " شعبان حلمي " (٢٠٠١)(٢٦) ، " العجيلي الشاوش " (٢٠٠٥)(٨) ، "عبد الحكيم الماعزي " (٢٠٠٦)(٣٠) ، إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس إلى الحد الذي يقترب من نصف مجموع التلاميذ الذين استهدفتهم هذه الدراسات، وأن هذه الانحرافات تزداد كلما زاد السن وينتج عنها انحرافات أخرى مصاحبة قد يصعب علاجها فى مراحل متقدمة ،

وتعطى نتائج هذه الدراسات تصوراً واضحاً عن مدى الخطورة التى يتعرض لها قوام تلاميذ المدارس، كما تُعَّد بمثابة إنذار للمسئولين لاتخاذ التدابير اللازمة للمحافظة على سلامة قوام التلاميذ ووقايتهم من التشوهات والانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها.

ويتفق كل من " صبحي حسانين " (٢٠٠٣)(٤٨ : ١٤٧)، " إلين وديع (٢٠٠٠)(١٠ : ١٨)،"حياة عياد وصفاء الخربوطلى" (١٩٩٥)(٢١ : ٢٣-٢٥) ، " سرور أسعد " (١٩٨٥) (٢٤ : ٣٦)، "عباس الرملي وآخرون " (١٩٨١) (٢٩ : ٨١-٨٤)،" محمد شطا وحياة عياد" (١٩٨٠)(٤٦ : ١٨)، في أن العادات القوامية الخاطئة تُعَّد أبرز أسـباب الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ السن المدرسي، الأمر الذي يستلزم العمل على زيادة الوعي القوامي لدى هؤلاء التلاميذ، واتخاذ كافة الإجراءات اللازمة [illegible] ويشير " صبحي حسانين " (٢٠٠٣) إلـى أنـه باستثناء الانحرافات القوامية الوراثية أو الانحرافات الناتجة من إصـابة أو مرض، فإن الانحرافات تبدأ دائماً على هيئة انحرافات وظيفية بسيطة يمكن تداركها وعلاجها بالاعتماد على التمرينات البدنية التعويضية التي تهـدف إلى تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات العضلية المتقابلة في الجسم ، كما يمكن تدارك هذه الانحرافات وعلاجها أيضاً بالاعتماد علـى الوسـائل التربوية التي تعمل على زيادة الوعي القوامى للفرد ، وزيادة معارفه عـن القوام السـليم وكيفية المحافظة عليه (٥٠ : ١٥٠) ، ومن هنـا يتضـح الدور الوقائي لبرنامج التربية الرياضية المدرسية مـن خـلال ممارسـة الأنشطة الرياضية والتمرينات البدنية ، لتنمية الكفاءة الوظيفيـة لأجهـزة الجسم واكتساب عادات حركية سليمة تحسن من ميكانيكية الجسم وتحفـظ سلامته ، إضافة إلى دور هذه البرامج فـى تزويـد التلاميـذ بالمعـارف والمهارات والمبادئ المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه .

وإذا كان الدور الوقائي لبرامج التربية الرياضية يمثل أهمية لتلاميذ المدارس بصفة عامة ، فإن هذا الدور يكتسب أهمية خاصة بالنسبة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية ، تخصص ميكانيكا عامة وذلك نظراً لطبيعة الدراسة بهذه المعاهد وما تستلزمها من متطلبات بدنية وحركية ينبغي توافرها لدى طلابها ، فضلاً عن طبيعة العمل الذي يُعَدّ له خريجوا هذه المعاهد.

فالتعليم المتوسط المهني يمثل أحد مجالات التعليم الفني بالجماهيرية العربية الليبية الذي يساهم جنباً إلى جنب التعليم العام فى تحقيق التكامل والتنمية التى تقودها منظومة التعليم بصفة عامة فى المجتمع، وذلك باعتباره المسئول عن تأهيل وإعداد العمالة الفنية القادرة على استيعاب آليات التغيير والتكيف معها ، وتوفير الكوادر المهنية المدربة لسد احتياجات المجتمع وفتح آفاقُ عملٍ جديدة أمام خريجيه .

وتمثل التدريبات العملية علىِ المهارات اليدوية والتقنية التى تتطلبها التخصصات المهنية المختلفة بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية أحد أهم عناصر الإعداد المهني لطلاب هذه المعاهد ، حيث يخصص لها بالجدول الدراسي (١٢) ساعة أسبوعياً لطلاب السنة الأولى ، (١٤) ساعة أسبوعياً لطلاب السنة الثانية ، ومثلهم للسنة الثالثة .

ولما كانت التدريبات المهنية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تستلزم اتخاذ الطلاب لأوضاع قوامية معينة لفترات زمنية طويلة تسبب توتراً مرهقاً فى العضلات ينتج عنها فى الغالب انحرافات فى قوام الطالب ، لذا فإن الأمر يتطلب ضرورة الاهتمام بوضع برامج تعويضية لهؤلاء الطلاب كمطلب أساسي ضمن برامجهم الدراسية طوال سنوات الدراسة الثلاث ، كما يجب الاهتمام بإكسابهم العادات القوامية الصحيحة وتزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمبادئ المرتبطة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه.

وتؤكد كثير من الدراسات مثل دراسة كل من "أحمد عبد السلام " (١٩٧٤)(٣)،"حافظ سرايا "(١٩٨٠)(١٦)، "عماد الدين الغرباوي" " سامية عبد الرحمن " (١٩٩٤)(٢٣) ، "تشوه مجاهد (٢٠٠٤)(٦٣) ، أن الأفراد الذين يزاولون أعمالاً تتطلب منهم الثبات فى وضع معين لفترات زمنية طويلة يجب أن يمارسوا تمرينات تعويضية تتناسب مع المتطلبات لهذه الأعمال ، لما لها من أثر إيجابي في الوقاية من الانحرافات القوامية قد تنتج عن الأوضاع الخاطئة التى قد يتخذها الفرد أثناء أدائه لعمله، هذا فضلاً عن تأثيرها الإيجابي على الأداء الحركي للفرد ومستوى أدائه

ومن هنا تكسب التمرينات التعويضية قيمة خاصة وتتضح أهميتها فى برامج التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة، من حيث كونها مجموعة مختارة من التمرينات البدنية تستند إلى أسس ومبادئ فسيولوجية وتشريحية وميكانيكية، مستهدفة وقاية الجسم من الانحرافات القوامية التى قد تطرأ على أي عضو من أعضائه ، كما تشكل المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام إطاراً معرفياً وثقافياً عالي القيمة لطلاب هذه المعاهد، باعتبارها ثقافة وقائية من الانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها.

مشكلة البحث:

على الرغم من الأهمية التى تمثلها برامج التربية الرياضية بالنسبة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة، وضرورة ارتباط هذه البرامج بالمتطلبات البدنية والتعويضية لهؤلاء الطلاب لوقايتهم من الانحرافات والتشوهات القوامية التى قد يتعرضون لها، والتي قد تنشأ عن الأوضاع القوامية التى يتخذها الطلاب أثناء أدائهم

للتدريبات العملية التى تتطلبها طبيعة الدراســة بهذه المعاهد، إلا أن الباحثين من خلال أشرافهما على برنامج التربية العملية لطلاب قسم التربية البدنية بكلية المعلمين بمصراتة بالجماهيرية العربية الليبية قد لاحظا مـا

* أن التربية الرياضية كمادة دراســية غير مدرجــة ضــمن الخطــة الدراســية بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية وغيــر مخصص لها ساعات دراســية ضمن الجدول الدراسي بهذه المعاهد
* أن برنامج التربية الرياضية بهذه المعاهد يقتصر على برنامج للنشاط الداخلي الذي يقتصر هو الآخر على بعض المســابقات فــى بعــض الأنشطة الرياضية لمن يرغب الاشتراك فيها من الطلاب .
* أنه يوجد بكل معهد مشرف للنشاط الرياضي يقتصر عمله فقط علــى إدارة طابور الصباح وتنظيم بعض المسابقات بين أقســام المعهد فى بعض الأنشطة الرياضية فقط لمن يرغب بالمشــــاركة فيهــا مــن الطلاب، وذلك خلال فترة الراحــة (الفســحة) التــى تتخلــل اليــوم الدراسي. وإذا كان التربويون يقررون أن نصيب تلاميــذ المدارس من النشاط

الرياضي والتمرينات البدنية خلال دروس التربية الرياضية ليس كافياً، على اعتبــار أن الوقت المخصص للتلميذ فى مراحل التعليم المختلفــة درســان فقط أسبوعياً، وأن هذين الدرسين لا يفــيا باحتياجــات التلاميذ للحركــــة واللياقــة البدنية (٤٥ :١٨٧،١٨٦) ، (٦١ : ٦٥) ، فإن الأمر يصبح أكثر خطورة بالنسبة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكيــة والكهربائيــة الذين يفتقرون إلى برنامج دراسي منظم في التربيــة الرياضــية ، يلبــى احتياجــات هؤلاء الطلاب طبقاً لطبيعة الدراســة بهذه المعاهد وما

يســتلزمها من متطلبات بدنية وتعويضية للحفاظ على صحة وسلامة قوامهم ووقايته من التشوهات والانحرافات التى قد يتعرض لها.

كما لاحظ الباحثان – فى حدود ما تم الإطلاع عليه من دراسات سابقة تتعلق بموضوع البحث الحالي ، أن بعض هذه الدراسات قد اتجهــت إلــى التعرف على الانحرافات القوامية التى يتعرض لها تلاميذ المدارس واقتراح بــرامج لعلاجهــا (٨)، (١١)، (٣٠)، (٣٤) ، (٤٤)، واهتمــت بعــض الدراسات بإعداد برامج تعليمية تتعلق بالتربية الوقائية لتلاميذ المدارس فى بعض المجالات بمختلف المراحــل التعليميــة (٢٨)، (٤٠)، (٤١)، (٦٢)، (٦٣)، (٦٦)، (٦٧)، (٦٨)، بينما لم توجه هذه الدراسات اهتمامــاً كافيــاً نحو سلامة القوام ووقايته من التشوهات والانحرافات باعتباره هدفاً رئيساً ينبغي الاهتمام به عند التخطيط لبرامج التربية الوقائية لتلاميــذ المــدارس بصفة عامة ، وطلاب المدارس والمعاهد المهنية بصفة خاصة ، وذلك نظراً لطبيعة الدراســة بهذه المدارس أو المعاهد وما تستلزمها مــن متطلبــات بدنية وتعويضية لوقاية الطلاب من التشوهات والانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها وبناءاً على ما سبق تحددت مشكلة البحث الحالي فى الآتى :

١- يتعرض طلاب المعاهد المتوسطة للمهــن الميكانيكيــة والكهربائيــة للإصابة بالتشوهات والانحرافات القوامية نتيجة اضــطرارهم لاتخــاذ أوضاع قوامية ثابتة لفترات طويلة ، تفرضها طبيعة الدراســة بهــذه المعاهد وما يستلزمها من تدريبات عملية .
٢- عدم تضمين التربية الرياضية كمادة دراســية ضمن الخُطة الدراســية بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجماهيرية العربية الليبية ، وافتقار طلاب هذه المعاهد لبرنامج دراسي منظم فى التربيــة الرياضية يلبى احتياجاتهم البدنية والتعويضية فى ضــوء متطلبــاتهم المهنية .

٣- ندرة الدراسات التربوية أو غيابها – على حد علم الباحثان – التى بإعداد برامج وقائية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجماهيرية العربية الليبية فى ضوء المتطلبات البدنية والتعويضية لهؤلاء الطلاب .

لذا تحاول الدراسة الحالية معالجة هذا القصور من خلال إعداد برنامج مقترح فى التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بالجماهيرية الليبية فى ضوء متطلباتهم المهنية ودراسة أثره فى تحقيق بعض أهداف التربية الوقائية المتعلقة بسلامة القوام لدى هؤلاء الطلاب.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذا البحث فيما يلى :

١- الاستجابة لما ينادى به العديد من التربويين من ضرورة الاهتمام بالتربية الوقائية باعتبارها أحد أنماط التربية التى ينبغى أن تظهر فى كل المناهج والأنشطة التربوية .

٢- الاستجابة لما ينادى به العديد من التربويين من ضرورة العناية بسلامة القوام ووقايته من الانحرافات أو التشوهات التى قد يتعرض لها باعتباره هدفاً رئيساً للتربية الرياضية فى مراحل التعليم المختلفة .

٣- يمكن أن يُسْهِم البرنامج المقترح في تحسين سلامة قوام الطلاب في مجتمع البحث، وينمى لديهم الرغبة فى امتلاك قوام سليم ، كما يُعَّد بمثابة ثقافة وقائية لضمان سلامة قوامهم عند ممارسة العمل المهنى بعد تخرجهم .

٤- البرنامج المقترح يمكن أن يفيد مخططى المناهج الدراسية وذلك بتضمينه الخُطة الدراسية لهؤلاء الطلاب في مجتمع البحث ، كما قد يفيد مشرفى النشاط الرياضى في هذه المعاهد ليسترشدوا به باعتباره أحد الأنشطة اللاصفية عند العمل مع الطلاب .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى إعداد برنامج مقترح فى التربية الرياضية لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بمدينة مصراته بالجماهيرية العربية الليبية فى ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية) ودراسة أثره فى تحقيق بعض أهداف التربية الوقائية المتمثلة فى الجوانب التالية :

١- تنمية بعض المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام ووقايته من التشوهات والانحرافات القوامية لدى طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية بمدينة مصراته – تخصص ميكانيكا عامة – فى ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية) .

٢- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المتعلقة بسلامة القوام ووقايته من التشوهات والانحرافات القوامية لدى طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بمدينة مصراته فى ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية) .

ولتحقيق هدف البحث يلزم الإجابة عن السؤالين التاليين:

سؤالا البحث:

١- ما أثر تطبيق البرنامج المقترح على مستوى تحصيل طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة – عينة البحث – للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام فى ضوء متطلباتهم المهنية ؟

٢- أثر تطبيق البرنامج المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لدى طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة – عينة البحث – فى ضوء متطلباتهم المهنية ؟

حدود البحث:

١- اقتصرت تجربة البحث الحالي على عينة من طلاب السنة الأولى بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بمدينة مصراته بالجماهيرية العربية الليبية فى الفصل الدراسى الثاني للعام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م .

٢- اقتصر قياس أثر البرنامج المقترح على تحصيل طلاب عينة البحث لبعض المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام ، ومستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المرتبطة بسلامة القوام لدى هؤلاء الطلاب فى ضوء متطلباتهم المهنية.

٣- اقتصر قياس أثر البرنامج المقترح بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية والحركية على مستوى بعض العناصر التى أمكن تحديدها على أنها الأكثر أهمية لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة المرتبطة بسلامة القوام – فى ضوء متطلباتهم المهنية، وهى: القوة العضلية – الجلد (التحمل) العضلي – المرونة – التوافق .

فروض البحث:

يحاول البحث اختبار صحة الفروض التالية :

١- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة فى التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ككل فى المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية

٢- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة فى التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق كل على حدة لصالح طلاب المجموعة التجريبية .

٣- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات طلاب المجموعة وطلاب المجموعة الضابطة فى التطبيق البعدي لاختبارات اللياقة المرتبطة بسلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

البرنامج Program :

تعرف منظمة اليونسكو UNESCO البرنامج بأنه " مجموعة منتظمة من الأنشطة والمشروعات والخبرات التي توجه نحو تحقيق أهداف محددة " (٧٢ : ٨٧).

ويقصد بالبرنامج فى البحث الحالى أنه: "مجموعة من الوحدات التدريبية والأنشطة والخبرات التعليمية التى خُطِطَت ونُظِمَت لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية – البدنية والتعويضية – بغرض التعليم والتدريب لتنمية مفاهيمهم المتعلقة بسلامة القوام، وتحسين ميكانيكية الجسم ووقايتهم من الانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها".

التربية الوقائية: Preventive Education

يختلف التربويون فى تعريف مصطلح التربية الوقائية، فيعرفها "فايز عبده، وإبراهيم فودة" (١٩٩٧) بأنها "مجموع الإجراءات التى يمكن من خلالها تنظيم العلاقة بين الإنسان وبيئته بهدف حمايته من الأخطار والأمراض والحوادث والعمل على تجنبها والتي قد تؤثر عليه وعلى الآخرين من حوله، ومساعدته على اتخاذ القرارات الصحيحة التى تنظم هذه العلاقة" (٣٦ : ٢٧) .

ويعرفها " أحمد عبد المطلــب " (٢٠٠٦) بأنهــا " جملــة التــدابير والإجراءات التى يتم اتخاذها بقصد تدارك وقوع مشكلات فى ميدان التربية والتعليم أو غيرها من مجالات الحياة، أو على الأقل التغلب على أثار هــذه المشكلات عند وقوعها " (٤ : ٢٣) .

بينــما يعرفها " عاطف سعيد وعــارف مجيــد " (٢٠٠٦) بأنهــا " العملية التعليمية التى تركز على تزويد الأفــراد بالمعــارف والمفاهـــيم والمهارات والاتجاهات والقيم بهدف بناء مقومات الانضباط داخــل الفــرد إضافة إلى تفاعله الإيجابي مع مجهــودات الضبط الخارجي وتنمية وعيــه بالمشكلات المرتبطة بذاته وبالآخرين " (٢٨ : ٣٣٥) .

ويرى " مصطفى رجب " (٢٠٠٦) أن التربيــة الوقائيــة هــي: "مجموعة من الإجراءات التى يتم اتخاذها للحيلوله دون الإصابة بالأمراض المادية والمعنوية ، وهذه الإجــراءات تســير باتجــاه معــاكس للإصــابة بالمرض" (٥٣ : ٤٣).

ويقصد بالتربية الوقائية فى البحث الحالى أنها " مجموعة الإجراءات والتدابير التي يتم اتخاذها للتصدي لظــاهرة الانحرافــات القواميــة التــى يتعرض لها طلاب المعهد المتوســط للمهــن الميكانيكيــة والكهربائيــة – تخصص ميكانيكا عامة – نتيجة الأوضاع القوامية إلــي يتخــذونها أثنــاء أدائهم المهني، وذلك من خلال تزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات التى تزيد من وعيهم القوامي وتساهم في تحسين ميكانيكيــة الجسم والمحافظة على سلامته

المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية :

معهد تعليمى متوسط يلتحق به الطلاب بعد إتمــام مرحلــة التعلــيم الأساسى ومدة الدراســة به ثلاث سنوات، ويهدف إلى إعداد الطلاب للحياة العملية فى المهن التى يحتاجها المجتمــع ويشتمــــل علــى تخصصــات: الميكانيكا العامة – الكهرباء – ميكانيكا السيارات – اللحــام – النجــارة – التبريد – السباكة – الإلكترونيات – الجرارات.

القوام Posture

"هو المظهر أو الشكل الذى يتخذه الجسم ، ويحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التى تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلى " (٦٤ : ٣٠) .

القوام الجيد Good posture

"هو الجسم المعتدل الذى يكون فى حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية ، ويكون ترتيب العظام والعضلات فى وضع طبيعى بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أى زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعمله اليومى ويؤدى جميع الحركات التى يحتاج إليها دون أى تعب وبسهولة وأقل مجهود " (٤٦ : ٣) .

تشوه القوام Posture Deformity

"هو شذوذ أو تغيير فى شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعى المسلم به تشريحياً، مما ينتج عنه تغيير فى علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى (٤٨ : ١٦٩).

مجتمع البحث وعينته:

يمثل مجتمع هذا البحث طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بمدينة مصراته فى العام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م ، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من بين طلاب السنة الأولى بالمعهد ، وقد بلغ عددها (٦٠) طالباً بما يمثل نسبة ٤٥% من مجتمع البحث، وكان متوسط أعمار العينة (١٥.٥) سنة، بانحراف معياري قدره (٠.٥) سنة، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، إحداهما تجريبية طُبِقَ عليها البرنامج المقترح والأخرى ضابطة لم تتعرض لهذا البرنامج.

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبى، واعتمد التصميم التجريبى على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، واستُخْدِمَ أسلوب القياس البعدى للاختبار التحصيلى واختبارات اللياقة البدنية لمجموعتي البحث.

أدوات البحث:

١- برنامج مقترح فى التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهــن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلبــاتهم المهنية (البدنية والتعويضية) من إعداد الباحثين .

٢- دليل المعلم فى البرنامج المقترح (من أعداد الباحثين) .

٣- اختبار تحصيلى فى المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لطــلاب المعاهــد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة (من إعداد الباحثين) .

٤- اختبارات اللياقة البدنية التى تقيس بعض عناصــر اللياقــة البدنيــة المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكيــة والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية ، عن "محمد صبحي حسانين " (٤٨ : ٢٩١ - ٤٢٥) .

إجراءات البحث:

للإجابة عن سؤالي البحث والتحقق من صحة فروضه سار البحث فى الخطوات التالية:

<u>أولاً : إعداد أدوات البحث:</u>

١- البرنامج المقترح فى التربية الرياضية لطــلاب المعاهــد المتوســطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامــة فــى ضــوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية):

لبناء البرنامج المقترح فــى التربيــة الرياضــية لطــلاب المعاهــد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية، تم اتباع الخطوات التالية:

أ- تحديد أهداف البرنامج:

استهدف البرنامج المقترح فى هذا البحث إلى تحقيق عدد من الأهداف العامة والخاصة، والتي تم تحديدها في ضوء ما يلي:

- أهداف التعليم بالمعاهد المتوسطة للمهـن الميكانيكيـة والكهربائيـة بالجماهيرية الليبية .
- طبيعة الأداء المهني لطلاب المعاهد المتوسطة للمهـن الميكانيكيـة والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة ومتطلباته البدنية والتعويضية من برامج التربية الرياضية .
- خصائص نمو طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة – عينة البحث – ومتطلباتهـا مـن بـرامج التربية الرياضية.

وبناء على ما سبق تم تحديد الأهـداف العامة للبرنـامج فـي الآتي:

الأهداف المعرفية:

وتتمثل في مساعدة الطلاب على اكتساب الثقافة القوامية باعتبارها ثقافة وقائية وجزء مهم من الثقافة البدنية والرياضية، وذلك من خلال:

١- اكتساب معلومات ومعارف ومفاهيم تتعلق بمفهوم القـوام الجيـد وأهميته .

٢- اكتساب معلومات ومعارف ومفاهيم تتعلق بالانحرافات والتشوهات القوامية وأسبابها .

٣- اكتساب معلومات ومعارف ومفاهيم تتعلق بميكانيكية الجسم وكيفية المحافظة على سلامة القوام ووقايته من الانحرافـات والتشـوهات القوامية التى قد يتعرض لها .

٤- اكتساب معارف ومفاهيم ومبادئ تتعلق بالتمرينات البدنية (الوقائية والتعويضية) الخاصة بسلامة القوام وأهميتهـا لطـلاب المعاهـد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة – فى ضوء متطلباتهم المهنية .

- **الأهداف المهارية:**

وتتمثل فى مساعدة الطلاب على تنمية القدرات البدنية واكتساب المهارات المتعلقة بسلامة القوام ، وذلك من خلال :

١- تنمية الصفات البدنية لدى الطلاب بما يضمن سلامة قوامهم ووقايته من الانحرافات والتشوهات القوامية.

٢- اكساب الطلاب المهارات والعادات القوامية الصحيحة وممارستها .

٣- اكساب الطلاب مهارات أداء التمرينات البدنية (الوقائية والتعويضية) لتنمية اللياقة البدنية وتحسين ميكانيكية الجسم وممارستها سواءٌ داخل المدرسة أم خارجها .

- الأهداف الوجدانية : وتتمثل فى :

١- تنمية وعى الطلاب بأهمية القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه .

٢- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الطلاب نحو القوام الجيد وأهميته .

٣- تنمية وعى الطلاب بأهمية ممارسة التمرينات البدنية لسلامة القوام ووقايته من التشوهات والانحرافات القوامية.

٤- تنمية الرغبة لدى الطلاب فى امتلاك قوام سليم .

- الأهداف الخاصة (الإجرائية) للبرنامج :

وعلى ضوء الأهداف السابقة، أمكن تحديد الأهداف الخاصة للبرنامج وصياغتها إجرائياً (سلوكياً)، والتي تم تضمينها في وحدات البرنامج فى صورة أهداف معرفية وأهداف مهارية وأهداف وجدانية (محتوى)

ب- تحديد محتوى البرنامج:

على ضوء الأهداف السابقة التي تم تحديدها تم اختيار محتوى البرنامج والذى تضمن جانبين هما:

١- الجانب النظري: وهو خاص بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة التى ينبغى اكسابها لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة – والتى يمكن أن تسهم فى تنمية وعيهم بأهمية الجيد وكيفية المحافظة عليه ، وتنمى لديهم الرغبة فى امتلاك قوام سليم.

٢- الجانب العملى: وهو خاص بالتمرينات البدنية والتعويضية التى تستهدف تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية لدى طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة، والتي تعمل على وقايتهم من بعض التشوهات والانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها، وذلك فى ضوء متطلباتهم المهنية ، وتشتمل هذه التمرينات على: تمرينات تدفئة – تمرينات لمجموعة العضلات الكبيرة (عضلات الجذع وعضلات الذراعين والمنكبين وعضلات الرجلين) – وتوضيح لما تم القيام به:

أولاً: الجانب النظري الخاص بالمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام:

لتحديد المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام التي ينبغي أن يُلم بها طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة – في ضوء متطلباتهم المهنية، والتي يمكن أن تسهم في تنمية الوعي بأهمية القوام السليم وكيفية المحافظة عليه، ووقاية هؤلاء الطلاب من الانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها، تم الاعتماد على المصادر التالية:

١- المراجع المتخصصة والبحوث والدراسات السابقة التى تناولت هذه المفاهيم (٢١) ، (٢٤) ، (٢٦) ، (٢٩) ، (٤٤)، (٤٦) ، (٤٨)، (٥٠).

٢- رأى المشتغلين بالتدريس من معلمي وموجهي التربية الرياضية، المتخصصين فى كليات التربية الرياضية، حيث وجه إليهم السؤال التالي: ما المفاهيم التى ينبغي أن يُلم بها طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة؟ . ومن الإجابة عن هذا السؤال تكونت الصورة العامة لما يجب أن يتضمنه برنامج التربية الرياضية المقترح من مفاهيم يتم تدريسها لهؤلاء لكي ينمو لديهم الوعي بأهمية القوام وكيفية المحافظة عليه .

٣- تصنيف المفاهيم وعرضها على السادة المحكمين: من خلال الخطوات السابقة تم تصنيف المفاهيم التى تم التوصل إليها ثم وضعها فى قائمتين، الأولى تضم المفاهيم الرئيسة عن القوام ، والثانية تضم المفاهيم الفرعية لكل مفهوم رئيسي عن القوام ، وقد تم عرض القائمتين فى صورة استطلاع رأى (ملحق ١) ، على مجموعة من المحكمين المتخصصين، وذلك بهدف أخذ رأيهم حول مدى مناسبة هذه المفاهيم لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة، وبعد عرض الاستطلاع تم تفريغ البيانات طبقاً للتمرتوطيالتاليةة أهمية كل مفهوم كالتالي: مهم جداً = ٣ درجات، مهم = ٢ درجتان ، غير مهم = ١ درجة واحدة .

- تم استخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة ونسبة متوسط الاستجابة ، وذلك لحساب درجات الأهمية (٧ : ٤) .
- يتم استبعاد المفهوم (الرئيس أو الفرعي) الذي تقل درجة أهميته عن (٧٠%) وذلك حسب رأى السادة المحكمين.

وبعد تفريغ الاستطلاع تبين أن نسبة اتفاق السادة المحكمين تراوحت ما بين (٧٥% - ١٠٠%) بالنسبة لمدى أهمية هذه المفاهيم.

٤- تحديد المفاهيم التى ينبغي أن يُلم بها طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة : من خلال ما سبق أمكن تحديد المفاهيم التى ينبغي أن يُلم بها طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة وهى :

أ- القوام الجيد وأهميته :
- مفهوم القوام .
- مفهوم القوام الجيد .
- مواصفات القوام الجيد .
- أهمية القوام الجيد .

ب- الانحرافات القوامية وأسبابها :
- مفهوم الانحراف أو التشوه القوامى .
- أسباب الانحرافات القوامية .
- أنواع (درجات) الانحراف القوامية .
- الانحرافات القوامية المرتبطة بالأداء المهنى لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة .

ج- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة :
- الوضع الصحيح فى الوقوف .
- الوضع الصحيح فى الجلوس .
- طريقة حمل الأشياء أو الأثقال وتناولها من الأرض بصورة
- طريقة تناول الأشياء أو الأثقال من الأماكن المرتفعة بصورة صحيحة.

- طريقة سحب الأشياء الثقيلـة أو دفعهـا علـى الأرض بصـورة

د- الملابس وملاءمتها للقوام :

- انتقاء الملابس الملائمة والتي لا تعوق الحركة .
- خطورة ارتداء الملابس الضيقة على سلامة القوام .
- ملاءمة الحذاء من ناحية المقاس والارتفاع .
- مواصفات الحذاء الجيد .

هـ- النشاط المهنى وتأثيره على سلامة القوام :

- خطورة مزاولة أنشطة مهنية تتطلب عمل جانب واحد من الجسم .
- خطورة مزاولة أنشطة مهنية عند الإصابة أو المرض .
- خطورة مزاولة أنشطة مهنية عند الإجهاد أو التعب .
- أهمية الراحة بعد بذل الجهد .
- أهمية النوم بالنسـبة لصحة الفرد .
- عدد ساعات النوم التى يحتاجها الفرد .

و- التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام :

- الحاجة إلى النشاط والحركة .
- اللياقة البدنية وأهميتها .
- أهمية التمرينات البدنية لاكتساب اللياقة والصحة الجيدة .
- أهمية التمرينات البدنية لتقوية العضلات واكتساب القوام الجيد .
- مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها لسلامة القوام ووقايته مـن الانحرافات القوامية .

ثانياً : الجانب العملي : الخاص بالتمرينات البدنية والتمرينات التعويضـية المرتبطة بسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية لدى طـلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصـص ميكانيكـا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية:

لإعداد التمرينات البدنية الخاصة بالبرنامج المقترح تم الرجـوع إلـى المصادر التالية:

١- المراجع المتخصصة والبحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث (٨) ، (٢١) ، (٢٣) ، (٢٤) ، (٢٦) ، (٢٧) ، (٣٤) ، (٣٥) ، (٤٤) ، (٤٦) ، (٤٨) ، (٥٠) ، (٦١) ، (٦٢) .

٢- دراسة الأنماط الحركية (الأداء الحركي) والأوضاع القوامية التى يتخذها طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة أثناء أدائهم للتدريبات العملية المهنية، حيث يمكننا ذلك من تحديد كل من المتطلبات البدنية المتمثلة فى عناصر اللياقة البدنية، والمتطلبات التعويضية اللازمة لهؤلاء الطلاب ، وقد تم الاستعانة فى ذلك بمجموعة من الصور الفوتوغرافية (ملحق ٢) التى توضح الأوضاع القوامية التى يتخذها الطلاب أثناء أدائهم للتدريبات العملية والتي تم التقاطها داخل الفصول والمعامل الدراسية لهؤلاء الطلاب

٣- دراسـة خصائص نمو المرحلة السنية قيد الدراسـة : حيث تُعَّد معرفة المربى بخصائص نمو الأفراد الذين يتعامل معهم على درجة كبيرة من الأهمية ، إذ يمكن الاستعانة بها فى تحديد حاجات المتعلم ، كما يمكن أن تساعد فى تحديد المحتوى التعليمي المناسب ، واختيار أفضل الطرق والأساليب والوسائل لمضاعفة فرص التعليم والنمو لدى هؤلاء الأفراد ، وقد أفاد ذلك فى إعداد التمرينات البدنية والتعويضية اللازمة لسلامة القوام لطلاب عينة البحث .

٤- من خلال الخطوات السابقة تم إعداد قائمة بالمتطلبات البدنية (عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام)، وقائمة بالمتطلبات التعويضية

اللازمة لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة، وذلك فى ضوء الأنماط الحركية والأوضاع القوامية يتخذها هؤلاء الطلاب أثناء أدائهم للتدريبات العملية المهنية.

٥- استطلاع رأى السادة المحكمين حول قائمتي المتطلبات البدنية، والمتطلبات التعويضية التي تم التوصل إليها، وذلك بعرضهما فى صورة استطلاع رأى (ملحق ٢) ، على مجموعة من المحكمين المتخصصين بهدف أخذ رأيهم حول مدى أهمية هذه المتطلبات بالنسبة لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة ، وقد تم إرفاق مجموعة الصور التي توضح الأوضاع القوامية التى يتخذها الطلاب أثناء أدائهم للتدريبات العملية المهنية (ملحق ٢) باستطلاع الرأي حتى يتسنى للسادة المحكمين الاستعانة

٦- بها فى ضوء بعد عرض استطلاع الرأي للمتطلبات على السادة المحكمين تم تفريغ البيانات طبقاً للشروط التالية:

- تم تحديد درجات أهمية كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية وكل متطلب تعويضي كالتالي : (مهم جداً = ٣ درجات ، مهم = ٢ درجتان ، غير مهم = ١ درجة واحدة) .
- تم استخدام المتوسط الحسابي والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة ونسبة متوسط الاستجابة وذلك لحساب درجات
- يتم الأهمية استبعاد عنصر اللياقة البدنية أو المتطلب التعويضي الذي تقل نسبة موافقة المحكمين عليه عن (٧٠ %) ، وذلك حسب رأى السادة المحكمين .

وبناءً على ما سبق أمكن تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية فى الأتي:

- القوة العضلية.
- التحمل (الجلد) العضل.
- المرونة.
- التوافق.

كما أمكن تحديد أهم المتطلبات التعويضية اللازمة لهؤلاء الطلاب فى ضوء متطلباتهم المهنية فى الآتي:

تقوية عضلات الرقبة
تقوية عضلات أعلى الظهر
تقوية عضلات البطن .
تقوية عضلات الكتفين
تقوية عضلات أسفل الظهر .
تقوية العضلات الطولية للظهر
*تقوية عضلات أسفل الظهر .
*تقوية عضلات القصبة الخلفية
*تقوية العضلات المادة للفخذ .
*تقوية عضلات خلف الفخذ .
*تقوية عضلات البطن .

* إطالة عضلات البطن .
* إطالة عضلات الجذع .
* تقوية عضلات وأربطة سلاميات أصابع اليدين .
* مرونة الجذع .
* مرونة مفاصل الحوض .
* إطالة عضلات خلف الفخذ .
* تقوية المجموعات العضلية للجانب الأيسر بالنسبة الأيمن والعكس بالنسبة للطالب الأيسر.
* تقوية عضلات الذراعين .

٧- إعداد الصورة الأولية للتمرينات البدنية الخاصة بالبرنامج : وبناءً على تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات التعويضية المرتبطة بسلامة القوام واللازمة لطلاب عينة البحث فى الخطوة السابقة ، تم إعداد مجموعة من التمرينات البدنية الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية السابق تحديدها، ومجموعة من التمرينات التعويضية التى تحقق التوازن بين المجموعات العضلية لأجزاء الجسم، وذلك لدى هؤلاء الطلاب فى ضوء متطلباتهم المهنية.

٨- استطلاع رأى السادة المحكمين حول التمرينات البدنية الخاصة تم عرض مجموعة التمرينات البدنية المقترحة على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الاطلاع على قائمة المتطلبات البدنية والتعويضية وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة هذه التمرينات عينة البحث.

٩- على ضوء آراء السادة المحكمين وملاحظاتهم، تم التوصل إلى الصورة النهائية للتمرينات التى تضمنها البرنامج المقترح (ملحق ٣)

تنظيم محتوى البرنامج:

بعد اختيار محتوى البرنامج تم ترتيب وتنظيم هذا المحتوى وما تضمنه من خبرات على النحو التالي:

١- **نموذج يؤدى داخل المدرسة (ملحق ٣):** واشتمل هذا النموذج على ما يلي:

أ- التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والتمرينات التعويضية اللازمة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة فى ضوء متطلباتهم المهنية، وقد تم تنظيم هذه التمرينات كما يلي: تمرينات إحماء من (٣ – ٥) دقائق، تمرينات إعداد بدني (١٠) دقائق، تمرينات تعويضية (١٠) دقائق ، تمرينات تهدئة من (٣ – ٥)

ب- الحقائق والمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدى طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة ، وقد تم تنظيمها فى مجموعة من الدروس التى تم تدريسها فى صورة لقاءات تخللت البرنامج بواقع (٧) لقاءات، مدة كل لقاء (٣٠) ثلاثون دقيقة .

٢-نموذج يؤدى بصورة فردية باعتباره واجب يؤديه كل طالـــب علـــى سواءً بالمدرسة- داخل صالات التدريب العملي- أم خارجهـــا(ملحق وهو عبارة عن مجموعة مـــن التعليمـــات والإرشـــادات الخاصـــة القوامية الصحيحة والتعليمات الخاصة بسلامة القوام التى ينبغي أن يلتزم بها الطالب أثناء أداء التدريبات العملية المهنية ، كما أشـــتمل مجموعة من التمرينات التعويضية التى يمكن أن يؤديهـــا الطالـــب بعد الانتهاء مباشرة من أداء التدريبات المهنية سواء كانـــت هـــذه التدريبات داخل المدرسة أم خارجها ، وقد تم وضع هذه التعليمـــات والإرشادات والتمرينات فى كارت مطبوع ، سُلِّمَ لكل طالب نموذجـــاً وكان يتم متابعة الطلاب من حين لآخر من قِبـــل القـــائم بتنفيـــذ للتحقق من احتفاظ كل طالب بهذا الكارت وتنفيذ مـــا يحتويـــه مـــن إرشادات وتعليمات.

ج- تحديد أنشطة التعليم والتعـــلم:

زُوِّدَ البرنامج المقترح بالعديد من أنشطة التعليم والتعلم التى يمكن أن يقوم بها المعلم والمتعلم لتحقيق الأهداف المرجوة، وتمثلت هذه الأنشطة فى الآتي: الشرح النظري – الحوار والمناقشـــة – التـــدريبات والنمـــاذج العملية – التدريبات التطبيقية – عرض بعض الصور والرسوم التى تلقـــى بمزيد من الضوء على موضوعات البرنامج المقترح، عمل مجلات حـــائط توضح مواصفات القوام الجيد، والإرشادات الخاصة بالمحافظة على سلامة القوام أثناء الأداء المهني، ويظهر هذه بوضوح فى دليل المعلـــم الخـــاص بالبرنامج المقترح (ملحق ٤) .

د- تحديد الوسائل والأدوات التعليمية :

تضمن البرنامج المقترح مجموعة من الوسائل والأدوات التعليمية والتي تم استخدامها طبقاً لطبيعة كل درس أو نشاط واشتملت على: السبورة الطباشيرية – صور فوتوغرافية ورسوم تخدم محتوى البرنامج – النموذج العملي – صحف الحائط – كروت مطبوعة – مقاعد سويدية – عصى – حبال – كرات طبية – كرات بديلة.

هـ- تحديد أساليب التقويم:

تم استخدام نوعين من التقويم فى البرنامج المقترح هما :

١- التقويم البنائي (التكويني): وتمثل ذلك فى :

- الأسئلة والمناقشات التى تلي كل لقاء من لقاءات البرنامج .
- الاختبارات العملية التى تلي كل لقاء من لقاءات البرنامج .
- الملاحظة المنظمة لسلوك الطلاب فى مواقف يتم فيها الحكم على مدى ما اكتسبوه من مفاهيم ومهارات يتضمنها البرنامج المقترح .

٢- التقويم الختامي: وتمثل ذلك فى اختبارات اللياقة البدنية والاختبار التحصيلي التي تم تطبيقها بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج .

و- ضبط البرنامج والتأكد من صلاحيته:

بعد إعداد البرنامج المقترح تم عرضه فى صورته الأولية على مجموعة من المحكمي المتخصصين، وذلك للتأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة البحث، وبعد إجراء التعديلات التى أشار إليها السادة المحكمين، تم تطبيق درسين من دروس البرنامج لمجموعة استطلاعية من طلاب السنة الأولى بقسم الميكانيكا العامة بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية بمصراته من غير طلاب عينة البحث، وقد لوحظ تجاوب الطلاب وتفهمهم لطبيعة البرنامج وللخطوات التى يسير عليها، وبذلك يكون البرنامج قد أخذ الصورة النهائية وتم التأكد من صلاحيته للتطبيق على عينة البحث (ملحق ٣).

٢- دليل المعلم فى البرنامج المقترح:

تم إعداد دليل المعلم فى البرنامج المقترح ، واشتمل هذا الدليل على ما يلي:

أ- مقدمة عن البرنامج توضح أهمية البرنامج والموضوعات التي يتناولها

ب- الأهداف العامة للبرنامج .

ج- التخطيط لتدريس كل موضوع من موضوعات البرنامج .

وقد تم عرض الدليل فى صورته الأولية على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الاطلاع على البرنامج المقترح بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم حول مدى كفاية محتواه، ومدى تناسقه مع البرنامج المقترح.

وقد أجمع السادة المحكمون على صلاحية هذا الدليل وكفايته لموضوعات البرنامج المقترح (ملحق ٤).

٣- الاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام :

لإعداد الاختبار التحصيلى فى البرنامج المقترح تم القيام بالخطوات التالية:

أ- تحديد الهدف من الاختبار :

استهدف هذه الاختبار قياس تحصيل طلاب السنة الأولى بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بمصراتة – عينة البحث – للمفاهيم المتضمنة بالبرنامج المقترح.

ب- تحديد المستويات التى يقيسها الاختبار:

اقتصر قياس تحصيل طلاب عينة البحث فى هذا الاختبار على المستويات الثلاثة الأولى من المجال المعرفي حسب تصنيف " بلوم Bloom " للأهداف المعرفية وهى: التذكر، الفهم، التطبيق.

ج- تحديد نوع أسئلة الاختبار :

تضمن الاختبار (٤٠) سؤالاً جاءت فى ثلاثة أنوع من الأسئلة هـــي: أسئلة التكميل – أسئلة الصواب والخطأ – أسئلة الاختيار من متعدد، وقـــد وضعت الأسئلة بحيث تغطى كل مجموعة منها مستوى معيناً من مستويات الأهداف التى يقيسها الاختبار وهى:

- **أسـئلة مسـتوى التذكر :** وتضمنت (١٠) أسئلة وتمثله الأسئلة : (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨، ٩ ، ١٠) .
- **أسئلة مسـتوى الفهم :** وتضمنت (٢٠) سؤالاً وتمثله الأسئلة : (١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٠) .
- **أسئلة مسـتوى التطبيق:** وتضمنت (١٠) أسئلة وتمثله الأسئلة : (٣١ ، ٣٢ ، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦ ، ٣٧ ، ٣٨ ، ٣٩ ، ٤٠).

وقد روعى عند إعداد هذا الاختبار أن تغطى مفرداته جوانب **التعليم المتضمنة بالبرنامج ، وأن تكون أســئلته واضحـــة وسهلة التصحيح، وقد التزم الباحثان في صياغة مفردات الاختبار بقواعد الاختبـــارات الموضوعـــية الموضحة فى عدد من المراجع التى تنـــاولت الاختبـــارات التحصيلية (١٧: ٢١٩- ٢٢٠)،(١٩: ٣٠٥-٣١٣)،(٣٢: ٢٦٩-٢٧٥)، (٣٣: ٨١-١١٦)،(٣٨: ٢٨٣ -٣٠٢).**

د- تعليمات الاختبار:

تضمن الاختبار مجموعة من التعليمات التي تســاعد الطالـــب فـــى الإجابة عن أسئلة الاختبار، وقد روعى أن تكون التعليمات سهلة وواضحة ، وتم وضعها فى الصفحة الأولى للاختبار.

هــ- نظام تقدير الدرجات وطريقة التصحيح:

تم تحديد درجة واحدة لكل مفردة (سؤال) من مفردات الاختبار تكون إجابة الطالب عنها صحيحة، وبذلك تكون الدرجة الكليـــة للاختبـــار (٤٠) درجـــة.

و- عرض الصورة الأولية للاختبار على مجموعة من المحكمين :

بعد إعداد الصورة الأولية للاختبار تم عرضه على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على البرنامج ودليل المعلم بغــرض التعــرف ما يلي:

- وضوح تعليمات الاختبار .
- صحة الصياغتين اللغوية والتخصصية لمفردات الاختبار .
- الاتساق بين مفردات الاختبار وموضوعات البرنامج .
- صلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياســه .
- ملائمة الاختبار لمستوى طلاب عينة البحث .

وقــد أتفق السادة المحكمون على وضوح تعليمات الاختبار وصــحة الصياغتين اللغوية والتخصصية لمفرداتــه واتســاقها مــع موضــوعات البرنامج، وبذلك أصبح الاختبار صالحاً من وجهة نظر المحكمــين، وقــابلاً للتطبيق فى التجربة الاستطلاعية.

ز- التجربة الاستطلاعية للاختبار:

استهدفت التجربة الاستطلاعية للاختبار ما يلي :

- التأكد من وضوح تعليمات الاختبار.
- حساب زمن تطبيق الاختبار.
- حساب صدق الاختبار.
- حساب ثبات الاختبار.
- حساب معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار.

وقد تم تطبيق الاختبار خلال الفترة من ٥-٧ مارس ٢٠٠٧ م علــى عينة استطلاعية بلغ قوامها (٣٠) طالباً من طلاب السنة الأولى بالمعهــد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة بمصراته من غير طلاب عينة البحث، وقد كانت التعليمات واضحة للطلاب وتم الــرد على تساؤلات بعض الطلاب بشأن بعض الكلمات فى بعض أسئلة الاختبار.

* زمن تطبيق الاختبار:

تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن أسئلة الاختبار بناءً على الــزمن الذي استغرقه (٧٥%) من طلاب العينة الاستطلاعية فى الإجابة عن أسئلة الاختبار والذي حُدِّدَ بــ(٤٥) دقيقة تقريباً.

* صدق الاختــبار:

اعتمد الباحث فى حساب صدق الاختبار على نوعين من الصدق هما:

أ- الصدق الظاهري (صدق وصفي) : وتمثل هذا النوع من الصدق فى اتفاق المحكمين على صلاحية الاختبار للتطبيق على عينــة البحــث ، وأنه صادق فى قياس ما وضع لقياسه .

ب- الصدق الذاتي (الصدق الإحصائي): ويقدر بالجذر التربيعي لمعامــل الثبات (٣٧ : ١٤٩) ، والجــدول التــالي يبــين معــاملات الصــدق الإحصائي للاختبار التحصيلي:

جدول (١)

معاملات الصدق الإحصائي للاختبار التحصيلي

مستوى الاختبار	معامل الصدق الإحصائي
التذكــــر	٠.٩٢
الفهــــم	٠.٩٣
التطبيـــق	٠.٩٣
الاختـــبار ككل	٠.٩٢

ويتضح من جدول (١) أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصـــدق، وهذا يؤيد ما أتفق عليه المحكمون.

* ثبات الاختبار:

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقـــة التجزئـــة النصـــفية (١٥ : ١٧٩)، حيث اعتبرت درجات الأسئلة الفردية هي أحد نصـــفى الاختبـــار، ودرجات الأسئلة الزوجية هى النصف الآخر للاختبار، وقد تـــم ذلـــك لكـــل مستوى من مستويات الاختبار على حدة، وتم استخدام معادلة " سبيرمان،

براون Spearman – Brown " (٣٧ : ٥٢٥) لحســـــاب معامـــل كل مستوى من مستويات الاختبار، وتم حساب معامل الثبات العام للاختبار بأخذ معامل الثبات المتوسط لمعاملات ثبات مســـتويات الاختبـــار الثلاثـــة، جدول(٢) نتائج العمليات الإحصائية.

جدول (٢)
معاملات الارتباط والثبات للاختبار التحصيلي

مستوى الاختبار	معامل الارتباط	معامل الثبات
التذكـــــر	٠.٧٥	٠.٨٦
الفهـــــم	٠.٧٨	٠.٨٨
التطبيـــق	٠.٧٨	٠.٨٨
الاختـــبار ككل	٠.٧٧	٠.٨٧

ويتضح من جدول (٢) أن الاختبار يتمتع بمعاملات ارتباط وثبات عالية ويصلح أداه لتقويم تحصـــيل طلاب عينة البحث فى البرنامج المقترح

*** تحديد معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار:**

لتحديد معامل السهولة والصعوبة تم استخدام المعـــادلات التاليـــــة: (٥٢٤)

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{ص}}{\text{ص} + \text{خ}}$$

حيث ص = عدد الإجابات الصحيحة عن كل سؤال .

، خ = عدد الإجابات الخاطئة عن كل ســؤال .   معامل الصعوبة = ١ – معامل السهولة.

وقـــد تراوحت معاملات السهولة لأسئلة الاختبار ما بـــين (٠.٣٠ – ٠.٧٠)، بينما تراوحت معاملات الصعوبة ما بين (٠.٧٠ – ٠.٣٠)، وعلى هذا تُعَّدَ هذه الأسئلة متفاوتة في نســـبة السهولة والصعوبة بمـــا يراعـــى الفروق الفردية بين الطلاب (ملحق٦).

الصورة النهائية للاختبار:

من الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار التحصيلي الذي تم تطبيقه على عينة البحث (ملحق ٥).

٤- اختبارات اللياقة البدنية (ملحق ٧) :

لقياس أثر البرنامج المقترح فى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لدى طلاب عينة البحث وهى: (القوة العضلية - التحمل العضلى - المرونة - التوافق)، تم استخدام الاختبارات التالية: (٤٨: ٢٩١ - ٤٢٥)

أ- اختبار القوة العضلية: (الشد لأعلى على العقلة - للبنين) .

ب- اختبار التحمل (الجلد) العضلي : (ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل)

ج-اختبار المرونة: (ثنى الجذع للأمام من الوقوف).

د- اختبار التوافق: (رمى واستقبال الكرات).

وقد تم التأكد من صدق هذه الاختبارات بعرضها على مجموعة من المحكمين الذين أقروا صلاحيتها للتطبيق على عينة البحث، كما تم التأكد من ثباتها بتطبيقها على نفس المجموعة الاستطلاعية التى طُبِقَ عليها الاختبار التحصيلي، تم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس المجموعة بعض مضى أسبوعين من التطبيق الأول، تم حساب معامل الثبات بالنسبة لكل اختبار، ويبين جدول (٣) نتائج العمليات الإحصائية.

جـــدول (٣)

معاملات الثبات لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لدى طلاب عينة البحث فى ضوء متطلباتهم المهنية

الاخــتبار	معامل الثـــبات
القــوة العضــلية	٠.٨٤
التحمل (الجلد) العضلي	٠.٨٣
المرونــــــــة	٠.٨٧
التوافــــــق	٠.٨١

ويتضح من جدول (٣) أن الاختبارات المستخدمة تتمتــع بمعــاملات ثبات عالية وتصلح لقياس عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية – التحمل (الجلد) العضلي – المرونة – التوافق) لدى طلاب عينة البحث.

ثانياً: الدراســة التجريبية:

١- الهدف من تجربة البحث:

استهدفت تجربة البحث الحالي التعرف على أثــر تطبيــق البرنــامج المقترح فى التربية الرياضية لطلاب السنة الأولى بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة بمدينة مصراتة علــى مــا يلي:أ- تحصيل طلاب عينة البحث للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام المتضمنة بالبرنامج المقترح.

ب- مستوى بعض عناصر اللياقة البدنيــة (القــوة العضــلية – الجلــد العضلي – المرونة – التوافق) لدى طلاب عينة البحث.

٢- التصميم التجريبى المستخدم:

اعتمد التصميم التجريبي على مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية طُبقَ عليها البرنامج المقترح، والأخرى ضابطة لم يطبق عليها البرنامج، واستخدام أسلوب القياس البعدي للاختبار التحصيلي واختبارات اللياقة البدنية لمجموعتي البحث.

٣- متغيرات البحث وأساليب ضبطها :

أ- المتغير التجريبي : تضمنت تجربة البحث متغيراً تجريبياً واحداً هو : دراسة البرنامج المقترح فى التربية الرياضية .

ب- المتغيرات التابعة : تضمنت تجربة البحث متغيرين تابعين هما :

١- التحصيل فى المجال المعرفي فى مستوياته الثلاثة الأولى (التذكر – الفهم – التطبيق) .

٢- مستوى اللياقة البدنية فى العناصر التالية: (القوة العضلية – الجلد العضلي – المرونة – التوافق).

ج- المتغيرات غير التجريبية : تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات غير التجريبية التي يمكن أن تؤثر في نتائج البحث

١- العمر الزمني: روعي تقارب العمر الزمني لطلاب مجموعتي البحث ، وذلك باستبعاد الطلاب الباقين للإعادة ، وتراوحت أعمار مجموعتي البحث بين (١٥ – ١٦) سنة .

٢- مستوى اللياقة البدنية السابق: وقد تم تحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث في مستوى اللياقة البدنية ، وذلك بالتطبيق القبلي لاختبارات اللياقة البدنية (القوة – الجلد العضلي – المرونة – التوافق)، واستخدام اختبار " ت " لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين ، ويوضح جدول (٤) هذه النتائج .

جدول (٤)
دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة
في التطبيق القبلي لاختبارات اللياقة البدنية . ن= ٦٠

التطبيق / عناصر اللياقة البدنية	عدد الطلاب	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة " ت "	الدلالة (٠.٠١)
		م	ع	م	ع		
القوة العضلية	٣٠	٤.٥١	٢.١٥	٤.١١	١.٩٨	٠.٧٤	غير دالة
الجلد (التحمل) العضلى	٣٠	١٣.٥٠	٣.٠٣	١٢.٩٥	٢.٨٥	٠.٧١	غير دالة
المرونـة	٣٠	٢.٦٣	٢.١٧	٢.١٩	٢.٨٠	٠.٦٧	غير دالة
التوافق	٣٠	٥.٩٢	١.٧٨	٦.٢٥	١.٦٢	٠.٧٥	غير دالة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (..٠١) = ٢.٦٣

يتضح من جدول (٤) أن قيمة " ت " المحسوبة غير دالة إحصائياً فى جميع اختبارات اللياقة البدنية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في مستوى اللياقة البدنية.

٤- تطبيق البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج المقترح في التربية الرياضية أثناء فترة الراحة التي تتخلل اليوم الدراسي باعتباره نشاطاً لا صفياً، وذلك نظراً لعدم وجود جدول دراسي لمادة التربية الرياضية ضمن الخُطة الدراسية لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة – عينة البحث – وقد قام الباحثان بالتطبيق بعد أخذ الموافقات اللازمة من قِبَل المسئولين بكلية المعلمين بمصراتة والمسئولين بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة، وذلك بعد أن تم معهم استعراض الهدف من تجربة البحث والخطة الزمنية لتنفيذها، وقد لمس منهم الباحثان تجاوباً وتعاوناً في هذا الشأن، وقد استغرق تنفيذ تجربة البحث (١٢) أسبوعاً تقريباً بواقع ثلاثة لقاءات أسبوعياً ، وكان زمن اللقاء الواحد ([illegible]) دقيقة تقريباً.

٥- التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي واختبارات اللياقة البدنية :

بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث ، تم إجراء التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي واختبارات اللياقة البدنية على مجموعتي البحث ، ثم بعد ذلك تم رصد الدرجات ومعالجتها إحصائياً بهدف الإجابة عن سؤالي البحث والتحقق من صحة فروضه.

ثالثاً : نتـــائج الدراســـة التجريبية:

١- النتائج الخاصة بأداء مجموعتي البحث على الاختبار التحصـــيلي ككل:

يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الأول من فـــروض البحـــث والذي ينص على: " يوجد فرق دال إحصـــائياً بـــين متوسطـــــي درجـــات طـــلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطـــة فـــي التطبيـــق البعدي للاختيار التحصيلي ككل في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية ". ولاختبار هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعيـــاري لدرجات طلاب المجموعتين التجريبية والضـــابطة فـــي التطبيـــق البعـــدي للاختبار التحصيلي ككل، ثم استخدام اختبار "ت" للتعرف على دلالة الفـــرق بين متوسطين غير مرتبطين، ويوضح جدول (٥) هذه النتائج.

جدول (٥)

قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل . ن= ٦٠

المجموعة	عدد الطلاب	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	درجة الحرية	قيمة " ت " المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الضابطة	٣٠	١١.٣٩	٣.٩٠	٥٨	١٩.٧٦	دالة عند مستوى (٠.٠١)
التجريبية	٣٠	٣٢.٣٤	٤.٥٢			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (..٠١) = ٢.٦٣

تشير نتائج جدول (٥) إلى وجود فرق دال إحصائياً عنـــد مســـتوى (٠.٠١) بين متوسطي درجـــات طـــلاب المجموعـــة التجريبيـــة وطـــلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي ككل في المفاهيم المتعلقة بســـلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيـــث بلغـــت قيمة "ت" المحسوبة (١٩.٧٦)، وهى أكبر من قيمة " ت " الجدولية عنـــد درجة حرية(٥٨)، وهذا يعنى أن البرنامج المقترح كان له تأثير واضح فى

ارتفاع مستوى تحصـــيل طـــلاب المجموعـــة التجريبيـــة للمفـــاهيم به، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الأول من فروض البحث.

٢ـ النتائج الخاصة بأداء مجموعتي البحث على مستويات الاختبار :

يتعلق هذا البحث باختبار صحة الفرض الثاني من فـــروض البحـــث الذي ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوســـطي درجـــات طـــلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضـــابطة فـــي التطبيـــق البعـــدي للاختبار التحصيلي عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق كل علـــى حـــدة لصالح طلاب المجموعة التجريبية ".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط الحســـابي والانحراف المعياري لدرجات طلاب المجموعتين التجريبية والضـــابطة فـــي التطبيـــق البعدي للاختبار التحصيلي عند مستوى التذكر والفهم والتطبيق كـــل علـــى حدة، ثم استخدام اختبار " ت " للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطين غير مرتبطين، ويوضح جدول (٦) هذه النتائج .

جدول (٦) قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدي للاختبار التحصيلي عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق . ن= ٦٠

التطبيق / مستويات الاختبار	عدد الطلاب	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		م	ع	م	ع			
التذكـــر	٣٠	٢.١٧	٣.٨	٧.٨٥	٣.٦	٥٨	٥.٥٧	دالة عند مستوى (٠.٠١)
الفهـــم	٣٠	٦.١٢	٣.٥٧	١٦.٤٨	٤.١١		١٠.٧٩	
التطبيـــق	٣٠	٣.١	٢.٦٤	٨.٠١	٣.٠٧		٦.٥٤	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠١) = ٢,٦٣

تشير نتائج جدول (٦) إلى ما يلي:

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيـــق البعدي للاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام عند

مستوى التذكر لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٥.٥٧)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتضمنة بالبرنامج عند مستوى التذكر.

ب- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام عند مستوى الفهم لصالح طلاب المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة " ت " المحسوبة (١٠.٧٩) ، وهى أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ، وهذا يشير إلى ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتضمنة بالبرنامج عند مستوى الفهم

ج- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للاختبار التحصيلى فى المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام عند مستوى التطبيق لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة"ت" المحسوبة (٦.٥٤)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٥٨)، وهذا يشير إلى ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتضمنة بالبرنامج عند مستوى التطبيق.

يتضح من النتائج السابقة أن البرنامج المقترح كان له تأثير واضح في ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعة التجريبية للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام المتضمنة بهذا البرنامج بالنسبة للمستويات الثلاثة التي يقيسها الاختبار التحصيلي (التذكر – الفهم – التطبيق)، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الثاني من فروض البحث.

وبهذا يكون قد تم الإجابة عن السؤال الأول من أسئلة أثر تطبيق البرنامج المقترح على مستوى تحصيل طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة – عينة البحث – للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام في ضوء متطلباتهم المهنية؟

٣- النتائج الخاصة بأداء مجموعتي البحث على اختبارات اللياقة البدنية:

يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة فى التطبيق البعدى لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لصالح طلاب المجموعة التجريبية". ولاختبار هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لاختبارات اللياقة البدنية (القوة العضلية – الجلد العضلي – المرونة – التوافق)، ثم استخدام اختبارات "ت" للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطين، ويوضح جدول (٧) هذه النتائج .

جدول (٧)
قيمة " ت " ودلالتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدي لاختبارات اللياقة البدنية. ن= ٦٠

التطبيق / مستويات الاختبار	عدد الطلاب	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		م	ع	م	ع			
القوة العضلية	٣٠	٥.٠١	٢.٠٣	٧.٩٥	٢.١٤	٥٨	٥.٤٤	دالة عند مستوى (٠.٠١)
الجلد (التحمل)العضلى	٣٠	١٣.٩٥	٣.٩٩	١٨.٦٥	٣.٧٢		٤.٦٥	
المرونـة	٣٠	٢.٧٨	١.٤٤	٤.٩٢	١.٦٤		٥.٣٥	
التوافق	٣٠	٦.٠١	٣.٨٩	١١.٨٤	٢.١٠		٧.١٠	

تشير نتائج جدول (٧) إلى ما يلي:

أ- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسـطي درجـات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيـق البعـدي لاختبار اللياقـة البدنية الخاص بعنصـر القـوة العضـلية لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت " المحسـوبة (٥.٤٤)، وهى أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ، وهذا يبين ارتفاع مستوى اللياقـــة البدنيـــة لطـــلاب المجموعـــة التجريبية بالنســبة لعنصر القوة العضلية نتيجــة تطبيــق البرنــامج المقترح.

ب- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيـق البعـدي لاختبار اللياقـة البدنية الخاص بعنصـر الجلـد (التحمـل) العضلي لصالح طلاب المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمـة " ت " المحسوبة (٤.٦٥) ، وهى أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند درجـة حرية (٥٨) ، وهذا يبين ارتفاع مستوى اللياقـة البدنيـــة لطــلاب المجموعة التجريبية بالنســبة لعنصر الجلد (التحمل) العضلي نتيجـة تطبيق البرنامج المقـترح.

ج- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيـــق البعدي لاختبار اللياقـــة البدنية الخاص بعنصر المرونة لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٥.٣٥) ، وهى أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند درجـــة حرية (٥٨) ، وهذا يبـــين مستوى اللياقـــة البدنيـــة لطلاب المجموعـــة التجريبيـــة بالنســـبة المرونة نتيجـــة تطبيق البرنامج المقترح .

د- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في التطبيـــق البعدي لاختبار اللياقـــة البدنيـــة الخاص بعنصر التوافق لصالح طلاب المجموعة التجريبية ، حيث بلغت قيمة " ت " المحســـوبة (٧.١٠)، وهى أكبر من قيمـــة " ت " الجدوليـــة عند درجـــــة حريـــة (٥٨)، وهذا يبين ارتفاع مستوى اللياقـــــة البدنيـــــة لطـــلاب المجموعـــة التجريبية بالنســـبة لعنصر التوافق نتيجـــة تطبيق البرنامج المقترح.

مما ســـبق يتضح أن البرنامج المقترح كان له تـــأثير واضـــح فـــي ارتفاع مستوى اللياقـــة البدنية لطلاب المجموعـــة التجريبيـــة بالنســـبة لعناصر اللياقـــة البدنيـــة التي استهدفها هذا البرنامج وهـــى: (القـــوة العضـــلية – الجلد (التحمل) العضلي – المرونة – التوافق)، مما يجعـــل من الممكن قبول الفرض الثالث من فروض البحث.

وبهذا يكون قـــد تم الإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة البحث وهو: "ما أثر تطبيق البرنامج المقترح على تنمية بعض عناصر اللياقـــة البدنيـــة المرتبطة بســـلامة القوام لدى طلاب المعهد المتوسط للمهـــن الميكانيكيـــة والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة – عينة البحث – في ضوء متطلبـــاتهم المهنية؟

مناقشـــة النتائج وتفســـيرها:

أظهرت نتائج هذه الدراســـة أن تطبيق البرنـامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة بمدينة مصراتة في ضوء متطلباتهم المهنيـــة ، قد أدى إلى ارتفاع مستوى تحصيلهم للمفاهيم المتعلقة بســـلامة القــــوام المتضــمنة بهذا البرنامج ، كما أدى إلى ارتفاع مستوى اللياقـــة البدنية لـــدى هـــؤلاء الطلاب في العناصـــر المرتبطة بســـلامة قوامهم التي استهدفها البرنـــامج وهى : القوة العضلية – الجلد (التحمل) العضلي – المرونة – التوافق .

وتتفق نتائج هذه الدراســـة مع نتائج بعض الدراســـــات الســـابقة ، مثل دراســـة كل من : " حافظ سرايا " (١٩٨٠)(١٦) ، " محمـــد صـــبحي حسانين ومحمد السيد خليل " (١٩٨٤)(٤٩) ، " ســـامية عبـــد الـــرحمن" (١٩٩٤)(٢٣) ، "نشوة مجاهد" (٢٠٠٣) (٦٣)، والتـــي أثبتـــت نتائجهـــا فعـــالية برامج التمرينات البدنية في تحقيق أهـــدافها الخاصـــة بســـــلامة القوام ووقايته من التشـــوهات القوامية التي قد تنتج عن مزاولـــة بعـــض الأعمـــال أو المهن وتتفق نتائج هذه الدراسات مع نتائج بعض الدراسات التي بناء برامج تعليمية في التربية الوقـــائية مثل دراسة كل من : " توبياز (١٩٨٢)(٧١) ، " كوثر الشريف "(١٩٨٣)(٤٠) ، "جامعة تكساس Texas Universty **" (١٩٨٥)(٧٠)، " لورى** Lowry **" (١٩٨٩)(٦٦) ، "بيسكل** Pickle **" (١٩٨٩)(٦٧) ، " بريس** Price **" (١٩٩٢)(٦٨) ، " ليندا " (١٩٩٤)(٦٩)، "لمياء شعبان"(١٩٩٧)(٤١)، "منال أمين " (١٩٩٧) منى عبد الصبور "(١٩٩٧) (٥٩)،" منى عبد الهادى وأيمن حبيب " (١٩٩٧)(٦٠) ، " نجاح السعدي (١٩٩٩) (٦٢)، "عاطف سعيد وعارف يونس" (٢٠٠٦) (٢٨) ، والتي توصلت نتائجها إلى فعاليـــة برامج التربية الوقائية في تحقيق**

أهدافها الخاصة بتنمية المعارف والمهارات والاتجاهات التي تتعلق المتعلمين الذين استهدفتهم ، بما يمكنهم من مواجهة المخاطر والمشكلات الصحية والنفسـية التي قد يتعرضون لها أثناء تفاعلهم مع مدرستهم

وبالنظر إلى النتائج السـابقة التي توصل إليها هذا البحث ، يمكـن تفسـير ارتفاع مستوى تحصيل طلاب المجموعـة التجريبيـة للمفـاهيم المتعلقة بسلامة القوام، وارتفاع مستوى لياقتهم البدنيـة عنه لدى طـلاب المجموعة الضابطة في ضوء ما يـلي:

١- أن البرنامج المقترح يعالج موضوعات ترتبط باهتمامات الطلاب وتلبى احتياجاتهم فى ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والحركيـة) ، ممـا شكل دافعاً قوياً لدى الطلاب لاكتساب المعـارف والمفـاهيم المتعلقـة بسلامة القوام، وحافزاً لتنمية لياقتهم البدنيـة .

٢- أن البرنامج المقترح تضمن أهدافاً سلوكية واضحة ومحددة سـاعدت على اختيار المحتوى التعليمي المناسـب مـن المعـارف والمفـاهيم والتمرينات البدنية والتعويضية المرتبطة بسـلامة القـوام ، والـذي ساعد بدوره في تحقيق هذه الأهداف، هذا فضلاً عن أن معرفة المتعلم بالأهـداف السلوكية للموضوعات التي يدرسها أثـارت فـي نفسـه الرغبة والدافعـية للممارسـة والتعـلم، وحفزت لديـه الميـل نحـو المتابعـة والاستمرار مما أدى إلى تحسـن تعلمـه وزيـادة معـدل تحصيله ، وفى هذا الصـدد يشير كثير من التربويين إلـى أن تحديـد الأهـداف سلوكياً يخدم أغراضاً تربوية عديـدة، إذ تصـبح مقاصـد العملية التعليمية واضحة وخطواتها معروفة، كما تسهم فـى تقـويم نجاح المتعلم مقاساً بمدى تحقيقه للأهـداف المنشـودة أو بمدى

تقدمه فى عملية التعلم، الأمر الذى يساعد في توجيه نشاطه وجهة محددة للقياس، هذا إضافة إلى أهمية الأهداف السلوكية باعتبارها حافزاً تزيد من دافعية المتعلم وتحصيله (١٧ : ٦٣-٦٩)، (١٨ : ٢٥-٤٣ : ١٤٨-١٥٤)، (٥١ : ٥٥) .

٣- أن البرنامج المقترح تضمن معلومات ومهارات وظيفية للحفاظ على سلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية، حيث كان الاهتمام بتطبيق الطلاب لتلك المعلومات والمهارات وممارستها في مواقف عملية بما يضمن سلامة قوامهم ووقايته من الأخطار التي قد يتعرضون لها أثناء ممارستهم للتدريبات المهنية ، الأمر الذي كان له أثر إيجابي في تحسين المردود التعليمي لطلاب المجموعة التجريبية

٤- أن ارتباط محتوى البرنامج بجانبيه النظري والعملي باحتياجات الطلاب في ضوء متطلباتهم المهنية شكل دافعاً مهماً للنشاط وحفز لديهم الرغبة في اكتساب المعارف والمفاهيم وتنمية اللياقة البدنية ، وفى هذا الصدد يشير " خالد الأحمد " (٢٠٠٥) إلى أن نجاح أي برنامج تعليمي أو تدريبي يقاس بمدى التعرف على الاحتياجات التدريبية للمتعلمين وحصرها ، وأن أي برنامج لا يؤسس على قياس علمي لهذه الاحتياجات لا يؤدى دوره بشكل مناسب (٢٢ : ٢٠٨) .

٥- أن المعارف والمفاهيم التي اشتمل عليها البرنامج تم عرضها بصورة مرتبة ترتيباً هرمياً منطقياً، وتقديمها بصورة منظمة ومبسطة تناسب طبيعة محتوى البرنامج .

٦- استخدام الصور والرسوم ومجلات الحائط التي احتوت على الإرشادات الخاصة بالأوضاع القوامية الصحيحة ، والتمرينات التعويضية التي تؤدى بعد الانتهاء مباشرة من التدريبات المهنية ، ساعد في تقديم تغذية راجعة تصحيحيه مناسبة لطلاب المجموعة التجريبية.

٧- ساعد أسلوب التدريس الذي اعتمد على الحوار والمناقشة على الطلاب وايجابيتهم في عملية التعليم والتعلم .

٨- ساعد أسلوب التقويم المستمر الذي اعتمد على قيام الطلاب بالإجابة عن الأسئلة التي كان يتم طرحها عليهم في نهاية كل موضوع ، في التعرف على نواحي القصور والضعف لدى الطلاب ، الأمر الذي ساعد بدوره على معالجة هذا القصور وتصحيحه مما حَسَّن من تحصيل الطلاب للمفاهيم المتضمنة بموضوعات البرنامج .

رابعاً : الاستخلاصات:

على ضوء نتائج الدراسة التجريبية ، وفى حدود خطة وإجراءات البحث يمكن استخلاص ما يلي :

١ – أن تطبيق البرنامج المقترح في التربية الرياضية أدى إلى ارتفاع تحصيل طلاب السنة الأولى بالمعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق والمجموع الكلى للاختبار التطبيقي.

٢ – أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة ، في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام في ضوء متطلباتهم المهنية وهى : القوة العضلية – الجلد العضلي – المرونة – التوافق.

خامساً: التوصيات والمقترحات :

أ- التوصيات:

على ضوء النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها البحث الحالي يمكن تقديم التوصيات التالية:

١- ضرورة تضمين التربية الرياضية كمادة دراسية ضمن خطة الدراسة بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجماهيرية العربية الليبية، على أن تربط بالمتطلبات المهنية (البدنية والتعويضية) لطلاب هذه المعاهد.

٢- الاستعانة بالبرنامج المقترح في هذه الدراسة عند التخطيط لبرامج التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجماهيرية العربية الليبية.

٣- التأكيد على أهمية استخدام التمرينات التعويضية ومكانتها في برامج التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية في ضوء متطلباتهم المهنية.

٤- العمل على نشر الوعي القوامي وتنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدى طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية على اختلاف تخصصاتهم، وذلك باعتبارها جزء من الثقافة الوقائية ، مع الاستعانة في ذلك بوسائل الإعلام المدرسية لحث الطلاب على ممارسة الأنشطة الرياضية، حفاظاً على صحة وسلامة قوامهم.

٦- الاهتمام بالبرامج التدريبية لمعلمي التربية الرياضية لتعريفهم بالدور الوقائي للتربية الرياضية ومكانتها في برامج التربية الرياضية المدرسية.

ب- المقترحات:

على ضوء نتائج البحث يقترح الباحثان بإجراء البحوث التالية:

١- دراسة أثر البرنامج المقترح في هذه الدراسة على التحصيل الدراسي والأداء المهني لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة .

٢- دراسة أثر البرنامج المقترح في هذه الدراسة على اتجاهات الطلاب نحو سلامة القوام وتنمية وعيهم القوامي .

٣- إعداد برامج وقائية في التربية الرياضية لطلاب التخصصات الأخرى بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية بالجماهيرية العربية الليبية غير التي استهدفها هذا البحث ، وذلك طبقاً لمتطلباتهم المهنية .

المـراجـــع

أولاً : المراجـع العربيـة :

١- إبراهيم بسيوني عميرة ، محمد على نصر : " أراء رجال التعليم حول التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية بمراحل التعليم المختلفة " ، بحث مقدم إلى كلية التربية بسوهاج ، جامعة أسيوط ، ١٩٨٠م.

٢- أحمد زكى صالح : " علم النفس التربوى " ، ط١٤ ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٢م.

٣- أحمد عبد السلام حجازي : " أثر التمرينـــات علـــى الأداء الحركـــي وإنتاج العامل المصري " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضـــية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م.

٤- أحمد محمود عبد المطلب : " التربية الوقائية ودورها في التغلب على سلبيات العولمة ومعوقات التنمية في المجتمع المصري " ، المـــؤتمر العلمي العربي الأول – التربية الوقائية وتنمية المجتمـــع فـــي ظـــل العولمة، المجلد الأول ، كلية التربيـــة بســـوهاج ، جامعـــة جنـــوب الوادي، ١٨-١٩ إبريل ، ٢٠٠٦م.

٥- الجمعية المصرية للتربية العلمية : " المؤتمر العلمي الأول – التربية العلمية للقرن الحادي والعشرين"، الإسكندرية ، ١٠- ١٣ أغسطس ، ١٩٩٧م.

٦- الجمعية المصرية للمناهج وطرق التـــدريس : " المـــؤتمر العلمـــي السادس – مناهج التعليم بين الايجابيات والسلبيات " ، القـــاهرة ، ٨ -١١ أغسطس ، ١٩٩٤م.

٧- الســـيد محمـــد خـــــيري:" الإحصاء في البحوث النفســـية والتربوية والاجتماعية " ، ط٤ ، القاهرة، دار النهضة ، ١٩٧٤م.

٨- العجيلى على الشاوش : " تأثير استخدام برنامج مقترح للتمرينات العلاجية لإعادة تأهيل القدم المسطحة وظيفياً لتلاميذ الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي " ، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية ، الفاتح ، الجماهيرية الليبية ، ٢٠٠٥م.
٩- المؤسسة اللبنانية الحديثة:" ندوة التربية الوقائية – أقرب ما تكون للنواحي الصحية " ، بيروت ، ٢٠٠٣م.
١٠- إلين وديع فرج : " اللياقة والطريق إلى الصحة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠م.
١١- أمل بشير الفاندي:أثر برنامج مقترح للتمرينات العلاجية باستخدام جمباز الموانع على بعض انحرافات العمود الفقري لتلميذات المرحلة السنية من (٩-١٢) بمدينة الزاوية بالجماهيرية الليبية"، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية، جامعة السابع من إبريل، ١٩٩٧م.
١٢- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب : " التربية الحركية للطفل"، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨م.
١٣- محمود عبد الفتاح عنان: " المعرفة الرياضية – الإطار المفاهيمي ، اختبارات المعرفة الرياضية " ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،
١٤- أمين أنور الخولى ، محمود عبدالفتاح عنان ، عدنان درويش جلون: " التربية الرياضية المدرسية – دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية " ، ط٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤م.
١٥- ج. ملتون سميث : " الدليل إلى الإحصاء فى التربية وعلم النفس ، ترجمة إبراهيم بسيوني عميرة "، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٩م.

١٦- حافظ عبدالمنعم سرايا : " برنامج مقترح فى التمرينات وأثره على الانتباه ومستوى الإنتاج للعاملين بالصناعة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م.

١٧- حسن شحاته : " المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق " ، القاهرة، مكتبة الدار العربية للكتاب، ١٩٩٨م.

١٨- حسن عايل، أحمد يحيى، سعد جابر المنوفي: "المدخل إلى التدريس الفعال ، الرياض " ، الدار العولنية للنشر والتوزيع ،

١٩- [illegible]على سلامة : " الاتجاهات الحديثة فى تدريس الرياضيات "، القاهرة ، دار الفجر للنشر التوزيع ، ٢٠٠٥م.

٢٠- حسين سليمان قورة : " الأصول التربوية فى بناء المناهج " ، ط٨، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٥م.

٢١- حياة عياد روفائيل ، صفاء صفاء الخربوطلى : " اللياقة القوامية والتدليك الرياضي " ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥م.

٢٢- خالد طه الأحمد : " تكوين المعلم من الإعداد إلى التدريب " ، العين، دار الكتاب الجامعي ، ٢٠٠٥م.

٢٣- سامية عبدالرحمن : " تأثير برنامج مقترح للتمرينات العلاجية لآلام الظهر للعاملين بهيئة قصور الثقافة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤م.

٢٤- سرور أسعد منصور : " القوام (عيوبه - تشوهاته - وسائل علاجه وطرق المحافظة عليه) " ، القاهرة ، دار المعارف ،

٢٥- [illegible]عبد الجواد السيد : " دراسة ميدانية لبعض التشوهات القوامية الشائعة بين تلاميذ الصف الثالث الإعدادى بمحافظة الإسماعيلية " ، المؤتمر العلمى الأول لقطاع التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م.

٢٦- شعبان حلمى حافظ: " برنامج مقترح فى التمرينات البدنية وأثره فى تحقيق بعض أهداف النشاط اللاصفى لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بمحافظة سوهاج" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادى ، ٢٠٠١م.

٢٧- صالح بشير أبوخيط : " الانحرافات القوامية بالعمود الفقرى لتلاميذ المرحلة الإعدادية ببلدية الزاوية بالجماهيرية العظمى" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،

٢٨- عاطف محمد سعيد ، عارف مجيد يونس : " برنامج مقترح فى التربية الوقائية لطلاب المرحلة الثانوية بالجماهيرية العربية الليبية فى ظل متغيرات العولمة ومتطلبات الحياة المعاصرة " ، المؤتمر العلمي العربي الأول – التربية الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، ١٨-١٩

٢٩- إبراهيم عبد الفتاح الرملي ، زينب خليفة ، على ذكى : "تربية القوام"، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨١م.

٣٠- عبد الحكيم حامد الماعزي : " أثر التمرينات العلاجية على الانحناء الجانبي للعمود الفقري وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة العمرية (١٣- ١٤) سنة بمدينة الزاوية بالجماهيرية الليبية" ، رسالة ماجستير ، جامعة السابع من إبريل ، ٢٠٠٦م .

٣١- عبد السلام مصطفى : " الاتجاهات الحديثة فى تدريس العلوم " ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١م.

٣٢- على أحمد مدكور : مناهج التربية – أسسها وتطبيقاتها ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١م٠

٣٣- على مهدى كاظم : القياس والتقويم في التعليم والتعلم ، الأردن ،دار الكندي للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١م.
٣٤- عماد الدين شعبان على حسن : " التشوهات القوامية لـــدى تلاميـــذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وتمرينات مقترحة للوقاية منها "، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٥م.
٣٥- عماد الدين مصطفى الغرباوي : " المتطلبات البدنية والحركية لطلاب التعليم الفني الصناعي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضـــية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢م.
٣٦- فايز محمد عبده ، إبراهيم فودة : " تقـــويم مناهج العلوم في المرحلة الابتدائية في ضوء متطلبات التربية الوقائية " ، الجمعية المصـــرية للتربية العلمية ، المؤتمر العلمي الأول – التربيـــة العمليـــة للقـــرن الحادي والعشرين ، الإسكندرية ، ١٠-١٣ أغسطس ، ١٩٩٧م.
٣٧- فؤاد البهي الســـيد : " علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشرى " ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩م.
٣٨- فؤاد سليمان قـــلادة : " الأهـــداف والمعايير التربوية وأســـاليب التقـــويم " ، القاهرة ، مكتبة بســـتان المعرفـــة ، ٢٠٠٥م .
٣٩- كلية التربية بسوهاج : " المؤتمر العلمي العربـــي الأول – التربيـــة الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة " ، سوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، ١٨- ١٩ إبريل ، ٢٠٠٦م.
٤٠- كوثر عبد الرحيم شهاب الشريف : " برنامج مقترح للتربية الأمانيـــة في إحدى المدارس الثانوية الصناعية بسوهاج " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة أسيوط ، ١٩٨٣م.

٤١- لمياء شعبان أحمد أبو زيد : " برنامج مقترح للتربية الأمانية في الاقتصاد المنزلي وأثره على تحصيل واتجاهات تلميذات الصف الثالث الإعدادي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، ١٩٩٧م.

٤٢- مجدى رجب إسماعيل : " فعالية وحدة مقترحة في التربية الصحية للوقاية من الإيدز والأمراض المعدية جنسياً لتلاميذ الصف الثالث الإعدادي " ، مجلة التربية العلمية ، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، العدد الأول ، مارس ، ٢٠٠٠م.

٤٣- مجدي عزيز إبراهيم : " موسوعة المناهج التربوية " ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ٢٠٠٠م.

٤٤- مجدي محمد نصر الدين عفيفى : " تأثير برنامج مقترح للتمرينات والوعى القوامى على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م.

٤٥- محمد الحماحمي ، أمين الخولي : " أسس بناء برامج التربية الرياضية"، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠م.

٤٦- محمد السيد شطا ، حياة عياد : " تشوهات القوام والتدليك الرياضي " ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٠م.

٤٧- محمد أمين ، رؤوف عزمي : " برنامج مقترح فى التربية الوقائية باستخدام الوسائط المتعددة ، رؤية مستقبلية لتطوير تدريس العلوم فى المرحلة الابتدائية " : الجمعية المصرية للتربية العلمية " ، المؤتمر العلمي الأول ، التربية العلمية للقرن الحادي والعشرين ، الإسكندرية، ١٠-١٣ أغسطس ، ١٩٩٧م.

٤٨- محمد صبحي حسانين: " القياس والتقويم في التربية البدنية ج١ ، ط٥ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣م.

٤٩- ، محمد السيد خليل : " العلاقة بين اللياقة البدنية والإنتاج لدى عمال شركة مصر للغزل والنسيج بالمحلة الكبرى مع دراسة أداء التنشيط البدني " ، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ،

٥٠- محمد صبحي حسانين، محمد عبدالسلام راغب: " القوام السليم للجميع " ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣م.

٥١- محمد صلاح الدين على مجاور، فتحي عبد المقصود الديب : " المنهج المدرسي أسسه وتطبيقاته التربوية " ، ط٧ ، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٢م.

٥٢- محمود أحمد جاد : " دراسة مدى تعرض تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي لبعض تشوهات العمود الفقري " ، مجلة علوم الرياضة، المجلد الثاني ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، سبتمبر ، ١٩٨٩م.

٥٣- مصطفى رجب : " الأسس الشرعية للتربية الوقائية " ، المؤتمر العلمي العربي الأول – التربية الوقائية وتنمية المجتمع في ظل العولمة ، المجلد الأول ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادي ، ١٨-١٩ إبريل ، ٢٠٠٦م.

٥٤- معتزبالله محمد حسانين : " دراسة مقارنة لبعض التشوهات القوامية لتلاميذ المرحلة السنية من ١٢- ١٥ سنة في البيئة الريفية والحضرية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧م.

٥٥- مكارم حلمي أبوهرجة ، محمد سعد زغلول : " موسوعة التدريب للتربية الرياضية " ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠م.
٥٦- " مناهج التربية الرياضية " ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،
٥٧- مكتب التربية العربي لدول الخليج : " ندوة التربية الوقائية " ، جدة ، المملكة العربية السعودية ، ١٨ ذو الحجة ، ١٤٢٥هـ.
٥٨- منال محمد أمين : " برنامج مقترح في التربية الصحية بأسلوب الرزم التعليمية وقياس أثره على تحصيل المفاهيم وتنمية الاتجاهات الصحية لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة المنيا ، ١٩٩٧م.
٥٩- منى عبد الصبور : " وحدة دراسية مقترحة تستهدف العناية بالجسم لتحقيق أهداف الثقافة الصحية لدى تلاميذ الصف الثاني من المرحلة الإعدادية"، الجمعية المصرية للتربية العلمية ، المؤتمر العلمي الأول، التربية العلمية للقرن الحادي والعشرين ، الإسكندرية، ١٠-١٣ أغسطس ، ١٩٩٧م.
٦٠- منى عبدالهادي ، أيمن حبيب : " استخدام خرائط السلوك لتنمية الثقافة الصحية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " ، الجمعية المصرية للتربية العلمية، المؤتمر العلمي الأول – التربية العملية للقرن الحادي والعشرين، الإسكندرية ، ١٠-١٣ أغسطس ، ١٩٩٧م.
٦١- موسى فهمي إبراهيم ، عادل على حسن : " التمرينات والعروض الرياضية " ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩١م.

٦٢- نجاح السعدي : " فعالية برنامج مقترح في التربية الوقائية على المفاهيم والاتجاهات الوقائية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية " ، المصرية للتربية العلمية ، المؤتمر العلمي الثالث ، مناهج العلوم الحادي والعشرين ، رؤية مستقبلية ، أبو سلطان، ٢٥-٢٨ يوليو، ١٩٩٩م.

٦٣- نشوة أحمد مجاهد: " تأثير برنامج للتمرينات التعويضية على الحالة الوظيفية والبدنية والقوامية لتلميذات المدرسة الفنية للتمريض بمحافظة بورسعيد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

٦٤- Elzorkani, k. & Gado, S., : **Orthopedic Surgery**, Cairo, Dar El- Maaref, ١٩٧٠.

٦٥- Fait, Hollis. F., **: Adapted Physical Education**, ٤th ed., W.B. Sunders Company., Philadelphia, ١٩٧٨.

٦٦- Lowry. Charlees., :**Safety Education Curriculum**, New Mex. Bureau of Indiana Affairs (Dept of Interion), ١٩٨٩.

٦٧- Pickle. Barabase., : **Increasing Safety Awareness of Preschoolers Through safety Education Program.** U.S.A., Nova University Florida. ١٩٨٩.

٦٨- Schwortzkopf, Linda., : **Developing a Substance Abuse Prevention Program for AT-Risk EL-Elementary. School Student**, U.S, Florida, ٤٧.P, Ed D. Practicum, Novo, ١٩٩٤.

٦٩- Texas Technology University, : **Family Individual Health, Home Economics Curriculum Center,** U.S.A., ١٩٨٥.

ملاحـق البحث:

ملحق (١): استطلاع رأى المحكمين حول " قائمة المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة – في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية).

ملحق (٢): استطلاع رأى السادة المحكمـين حـول المتطلبـات البدنيـة والتعويضية اللازمة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة – في ضوء متطلبـاتهم المهنية

ملحق (٣): البرنامج المقترح فـي التربيـة الرياضـية لطـلاب المعاهـد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية– تخصـص ميكانيكـا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية) .

ملحق (٤): دليل المعـلم في البرنامج المقترح فـي التربيـة الرياضـية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهـن الميكانيكيـة والكهربائيـة – تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنيـة (البدنيـة والتعويضية)

ملحق (٥): الاختبار التحصيلي في المفاهيم المتعلقة بسـلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة

ملحق (٦): معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبـار التحصـيلي فـي البرنامج المقترح لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكيـة والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة .

ملحق (٧): اختبارات اللياقة البدنية التي تقيس مكونات اللياقة البدنية بسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية لدى طلاب المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا

ملحق (٨): أسماء السادة المحكمين.

ملحق (١)

استطلاع رأى المحكمين

حول قائمة المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية)

السيد الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد:

يقوم الباحثان بإعداد برنامج مقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة – بالجماهيرية العربية الليبية في ضوء متطلباتهم المهنيـة البدنية والتعويضية، ودراسـة أثره على تحصيل المفاهـيم المتعلقة بسلامة القوام ، وتنمية بعض عناصر اللياقـة البدنيـة لدى هؤلاء الطلاب، وقد تطلب ذلك تحديد المفاهـيم المرتبطة بسـلامة القوام التي ينبغي تنميتها لدى طلاب المعاهـد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة، والتي يمكن أن تؤثر بدورها في وقـاية هؤلاء الطلاب من الانحرافات القوامـية التي قد يتعرضون لها، إضافة إلى تنمية وعيهم بأهمية [illegible] عن سلامة القوام من حيث أهميتها لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة، وذلك بوضع علامة (✓) لدرجـة الأهمية التي توافقـون عليها وإضافة المفاهـيم التي ترون أنها مناسـبة في المسـافات الخاليـة، مع مراجعة الصياغتين العلمية واللغويـة للعبارات وتعـديل ما ترونه مناسباً من وجهة نظركم ولكم الشكر لحسن تعاونكم ...

الباحثان

بيانات يرجى ملؤها :

الاسم: ....
الوظيفـة:..
المؤهل الدراسي:..............................
عدد سنوات الخبرة:............................

أولاً : المفاهيم الرئيسة المتعلقة بسلامة القوام:

م	المفاهيم الرئيسية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	القوام الجيد وأهميته .			
٢	الانحرافات القوامية وأسبابها .			
٣	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة .			
٤	الملابس وملاءمتها للقوام .			
٥	النشاط المهنى وتأثيره على سلامة القوام .			
٦	التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام.			
	مفاهيم رئيسية أخرى تتعلق بسلامة القوام تذكر : - - -			

ثانيا:المفاهيم الفرعية للمفاهيم الرئيسة المتعلقة بسلامة القوام:

(١) القوام الجيد وأهميته :

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جدا	مهم	غير مهم
١	مفهوم القوام .			
٢	مفهوم القوام الجيد .			
٣	مظاهر القوام الجيد .			
٤	أهمية القوام الجيد .			
	مفاهيم أخرى تتعلق بالقوام الجيد وأهميته تذكر : - - -			

(٢) الانحرافات القوامية وأسبابها :

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	مفهوم الانحراف (التشوه) القوامى .			
٢	أسباب الانحرافات القوامية .			
٣	أنواع (درجات) الانحرافات القوامية .			
٤	الانحرافات القوامية المرتبطة بالأداء المهنى لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة .			
	مفاهيم أخرى تتعلق بالانحرافات القوامية وأسبابها تذكر : -			

(٣) العادات والأوضاع القوامية الصحيحة :

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	الوضع الصحيح في الوقوف .			
٢	الوضع الصحيح في الجلوس.			
٣	طريقة حمل الأشياء أو الأثقال بصورة صحيحة .			
٤	طريقة حمل الأشياء أو تناولها بصورة صحيحة من الأرض .			
٥	عدم المبالغة في قدرة الشخص على حمل الأشياء أو الأثقال.			
٦	طريقة حمل الأشياء أو تناولها بصورة صحيحة من الأماكن المرتفعة .			
٧	طريقة سحب الأشياء أو دفعها على الأرض			
	مفاهيم أخرى تتعلق بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة تذكر: -			

(٤) الملابس وملاءمتها للقوام :

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	أهمية الملابس لسلامة القوام .			
٢	خطورة ارتداء الملابس الضيقة على سلامة القوام .			
٣	ملاءمة الملابس لنوع العمل المهنى أو النشاط الذى يزاوله الفرد .			
٤	أهمية ملاءمة الحذاء من ناحية المقاس والارتفاع .			
٥	مواصفات الحذاء الجيد .			
	مفاهيم أخرى تتعلق بالملابس وملاءمتها للقوام تذكر : -			

(٥) النشاط المهني وتأثيره على سلامة القوام:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	خطورة مزاولة أنشطة مهنية تتطلب عمل جانب واحد من الجسم على سلامة القوام .			
٢	خطورة مزاولة أنشطة مهنية عند الإصابة أو المرض .			
٣	خطورة مزاولة أنشطة مهنية عند الإجهاد أو التعب .			
٤	أهمية الراحة بعد بذل الجهد .			
٥	أهمية النوم بالنسبة لصحة الفرد .			
٦	عدد ساعات النوم التي يحتاجها الجسم .			
	مفاهيم أخرى تتعلق بالنشاط المهنى وتأثيره على سلامة القوام تذكر : -			

(٦) التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	الحاجة إلى الحركة والنشاط البدنى .			
٢	اللياقة البدنية وأهميتها .			
٣	أهمية النشاط الرياضى لاكتساب اللياقة والصحة الجيدة			
٤	أهمية التمرينات البدنية لتقوية العضلات واكتساب القوام الجيد .			
٥	مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها لسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية.			
	مفاهيم أخرى تتعلق بأهمية التمرينات البدنية والتعويضية لسلامة القوام تذكر : -			

ملحق (٢)

استطلاع رأى السادة المحكمين

حول المتطلبات البدنية والتعويضية اللازمة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية

السيد الدكتور /

تحية طيبة ... وبعد:

يقوم الباحثان بدراسة تستهدف إعداد برنامج في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة – بالجماهيرية العربية الليبية في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية)، ودراسة أثره على تنمية المفاهيم وبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام لدى هؤلاء الطلاب وقد تطلب ذلك تحديد المتطلبات البدنية والتعويضية اللازمة لهؤلاء الطلاب في ضوء طبيعة أدائهم المهني والتي يمكن أن تسهم بدورها في وقاية هؤلاء الطلاب من الانحرافات القوامية التي قد يتعرضون لها ، والتي قد تنشأ نتيجة للأوضاع القوامية التي يتخذونها أثناء أدائهم للتدريبات المهنية الميكانيكية رأيكم في المتطلبات التعويضية والبدنية التالية ، وذلك من حيث أهميتها لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة، وذلك بوضع علامة (✓) لدرجة الأهمية التي توافقون عليها وإضافة ما ترونه مناسباً في المسافات الخالية، ويمكن لسيادتكم الاسترشاد في ذلك بمجموعة الصور المرفقة التي توضح طبيعة الممارسة المهنية والأوضاع القوامية التي يتخذها الطلاب أثناء الدراسة العملية.

مع وافر الشكر لحسن تعاونكم

الباحثان

بيانات يرجى ملؤها:

الاسم : ....

الوظيفة: ....

المؤهل الدراسي: ....

عدد سنوات الخبرة: ....

أولاً: المتطلبات التعويضية اللازمة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية.

– تخصص ميكانيكا عامة– في ضوء متطلباتهم المهنية :

أجزاء الجسم	الأنماط الحركية " الوضع القوامى الذى يتخذه الطالب أثناء الأداء المهنى "	الوضع القوامى الصحيح	المتطلبات التعويضية	درجة الأهمية		
				مهم جداً	مهم	غير مهم
الرأس	سقوط الرأس للأمام	اعتدال الرأس (الرأس عمودية على الصدر)	- تقوية عضلات خلف الرقبة . - إطالة العضلات الأمامية للرقبة. - تقوية العضلات الجانبية للرقبة. - متطلبات تعويضية أخرى تذكر: - -			
الكتفان	- عدم استواء الكتفين (زاوية الكتفين أقل من ١٤٠ درجة). - استدارة الكتفين (تقارب النهايات الخارجية لعظمتى الترقوة وتباعد عظمتى اللوحين عن بعضهما.	الكتفين في مستوى واحد.	- تقوية عضلات الكتفين . - تقوية عضلات أعلى الظهر . - إطالة عضلات الصدر. - متطلبات تعويضية أخرى تذكر: - - -			
الظهر	- استدارة أعلى الظهر (تحدب الظهر). - انحناء الظهر للأمام مع فرد الركبتين أثناء الأداء المهنى عند حمل الأشياء أو التقاطها من الأرض.	الاحتفاظ باستقامة الظهر مع ثنى الركبتين أثناء الأداء المهنى عند حمل الأشياء أو التقاطها من الأرض.	- تقوية عضلات أعلى الظهر . - إطالة عضلات الصدر . - تقوية عضلات أسفل الظهر. - متطلبات تعويضية أخرى تذكر: - -			

الحوض	دفع الحوض للأمام (زيادة التقعر القطنى) رفع الذراعان عالياً مع دفع الحوض للأمام أثناء الأداء المهني في الأماكن المرتفعة .	- الحوض في وضعه الطبيعي بزاوية من ٥٥° ــ ٦٠° مع عدم دفعه للأمام أو الخلف أو أحد الجانبين. - يفضل الوقوف على مقعد بارتفاع مناسب أثناء العمل أو الأداء المهنى في الأماكن المرتفعة.	- تقوية عضلات البطن . - تقوية عضلات خلف الفخذ . - متطلبات تعويضية أخرى تذكر: - - - -			

تابع أولاً: المتطلبات التعويضية اللازمة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية:

أجزاء الجسم	الأنماط الحركية " الوضع القوامى الذى يتخذه الطالب أثناء الأداء المهنى "	الوضع القوامى الصحيح	المتطلبات التعويضية	درجة الأهمية		
				مهم جداً	مهم	غير مهم
الجذع	- ميل الجذع لأحد الجانبين . - استخدام أحد جانبى الجسم أثناء الأداء المهنى. - ثنى الظهر مع دوران الجذع عند رفع الأشياء أو تناولها من الأرض . - مواجهة الشئ أو الثقل بالجانب عند حمله أو رفعه من الأرض .	- الاحتفاظ باستقامة الجذع في وضع عمودى مع عدم لفه أو دورانه عند حمل الأشياء أو الأثقال أو تناولها من الأرض . - مواجهة الشئ أو الثقل المراد رفعه من الأمام على أن يكون قريباً من الجسم عند حمله أو تناوله من الأرض.	- تقوية عضلات جانبى الجذع . - تقوية عضلات أسفل الظهر . - مرونة الجذع . - تنمية التوافق الحركى للرجلين. - تمرينات تقوية للجانب الأيسر من الجسم بالنسبة للطالب الأيمن والعكس بالنسبة للطالب الأيسر. - متطلبات تعويضية أخرى تذكر: - -			
الذراعان	- يستخدم بعض الطلاب يد واحدة أثناء الأداء المهنى. - يستخدم بعض الطلاب كلتا اليدين أثناء الأداء المهنى . - رفع الذراعان عالياً أثناء الأداء المهنى في الأماكن المرتفعة .	- استخدام كلتا اليدين. - يفضل الوقوف على شئ مرتفع أثناء الأداء المهنى في الأماكن المرتفعة.	- تقوية عضلات الذراعين . - مرونة مفاصل الذراعين . - تنمية التوافق الحركى للذراعين - تمرينات تقوية للجانب الأيسر من الجسم بالنسبة للطالب الأيمن والعكس بالنسبة للطالب الأيسر. - متطلبات تعويضية أخرى تذكر: - -			

القدمان	- الوقوف على القدمين لفترة طويلة .	- استخدام مقعد بارتفاع مناسب (٣٠سم مثلاً) لوضع أحد القدمين عليه ثم تبديل بالقدم الأخرى كل فترة.	- تقوية عضلات باطن القدم . - تقوية عضلات الساق (العضلة النعلية – العضلة التوأمية – العضلة الأخمصية) . - تنمية الجلد العضلى للرجلين . - متطلبات تعويضية أخرى تذكر: - - -			

ثانياً : المتطلبات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) اللازمة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية :

م	مكونات اللياقة البدنية	درجة الأهمية		
		مهم جداً	مهم	غير مهم
١	القوة العضلية.			
٢	الجلد (التحمل) العضلى .			
٣	الجلد (التحمل) الدورى التنفسى.			
٤	المرونة.			
٥	التوافق.			
٦	الرشاقة.			
٧	التوازن .			
	مكونات بدنية أخرى تذكر : - - -			

تابع ملحق (٢) الأوضاع القوامية التي يتخذها طلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة أثناء أدائهم للتدريبات العملية كما توضحها الصور الآتية:































مقاعد الدراسة بصالات التدريب
العملي لا تتوافر فيها الشروط الصحية السليمة .

ملحق (٣)
البرنامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة - في ضوء متطلباتهم المهنية
(البدنية والتعويضية)

مقدمة :

تُعَّد التربية الرياضية أحد الجوانب المهمة في النظام التربوى الذى يهدف إلى تحسين الأداء الإنسانى العام، وتحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية لطاقات المتعلم وقدراته، وذلك من خلال ممارسة منظمة وموجهة لمختلف الأنشطة البدنية والحركية.

ويأتى الاهتمام بالصحة وسلامة القوام في مقدمة أهداف التربية الرياضية في مختلف المراحل التعليمية، فالقوام الجيد من علامات الصحة الجيدة، وهو ليس مقصوراً على شكل الجسم ومواصفات حدوده الخارجية فقط، وإنما هو إضافة إلى ذلك العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم العظمية والعضلية والعصبية والحيوية، وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم.

كما أن القوام الجيد ليس مقصوراً على فئة من الناس دون غيرهم وإنما هو ضروري وحقٌ لكل فرد، وذلك بعد إدراك أن التأثير الحقيقى لا يكون بوجود التشوه أو الانحراف القوامى فقط، وإنما غالباً ما يصاحب ذلك انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان وحالته النفسية.

إن القوام الجيد من شأنه أن يعزز من القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية، كما يقلل من معدلات الإجهاد البدنى على العضلات والمفاصل والأربطة مما يزيد من الكفاءة الحركية للفرد ومقدرته على العمل والإنتاج، هذا فضلاً عن تأثيره الإيجابى على الناحية النفسية وتحسين مفهوم الذات.

ويرتبط القـــوام الجيد للفرد إلى حد كبير بمستوى لياقتـــه البدنيـــة، تحديداً على قوة عضلاته التي تعمل على جعل الجســم متزن ميكانيكياً في مواجهة الجاذبية الأرضية، وهذا العضلات تعمل باستمرار وتتطلـــب قـــدراً من القوة والطاقـــة للاحتفاظ بالجســم مستقيماً ومتزناً عن طريق ما يعرف العضلية، ونتيجة لضعف النغمة العضلية ونقص اللياقـــة البدنية غالباً مـــا الفرد بالانحرافات والتشوهـــات القوامـــية.

كما أن القوام الجيد والمحافظة عليه لا يتطلب نمواً عضـــلياً متزنـــاً ونغمة عضلية مناســـبة فحسب، وإنمـــا يحتـــاج إلـــى تنميـــة الاتجاهـــات الإيجابيـــة نحو القوام الجيد والوعى بأهميته وكيفية المحافظة عليه، وذلك من خلال تزويد الفرد بالمعارف والمفاهـــيم والمهارات التي تمكنه من ذلك.

ونظراً لطبيعة الدراســـة بالمعاهد المتوســـطة للمهـــن الميكانيكيـــة والكهربائية والتي تســـتلزم اتخاذ الطلاب لأوضاع قوامية معينـــة لفتـــرات طويلة أثناء أدائهم للتدريبات المهنية ، مما يســـبب ذلـــك تـــوتراً عضـــلياً مرهقاً ينتج عنه في الغالب تشوهات وانحرافات قوامية، لـــذا فـــإن الأمـــر يتطلب ضرورة الاهتمام بتنمية اللياقـــة القوامية لهؤلاء الطلاب، وتزويدهم بالمعارف والمفاهـــيم المتعلقة بسلامة القـــوام ، وذلـــك كـــإجراء وقـــائي [illegible].

الأهداف العامة للبرنامج:

أولاً : الأهداف المعرفية:

وتتمثل في مســـاعدة الطلاب على اكتساب الثقافـــة القوامية كجـــزء من الثقافـــة الرياضية الوقائية، وذلك من خـــلال:

١- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق بمفهوم القوام الجيد وأهميته.

٢- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق بالانحرافات القوامية وأسبابها.

٣- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق بالتمرينــات البدنيــة وأهميتهــا القوام والمحافظة عليه.

٤- اكتساب معارف ومفاهيم تتعلق بالتمرينات التعويضية وأهميتهــا الوقائية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة.

ثانياً : الأهداف المهاريـة:

١- تنمية الصفات البدنية لدى الطلاب بما يضمن صحة وسلامة قوامهم.

٢- اكساب الطلاب المهارات والعادات القوامية الصحيحة وممارستها أثناء الأداء المهنى.

٣- اكساب الطلاب مهارات أداء التمرينات البدنية (الوقائية – التعويضية) لاكتساب اللياقة البدنية وتحسين ميكانيكية الجسم وممارستها سواءٌ داخل المعهد أم خارجه.

ثالثاً : الأهداف الوجدانية:

١- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الطلاب نحو القوام الجيد وأهميته.

٢- تنمية وعى الطلاب بأهمــية القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه.

٣- تنمية وعى الطلاب بأهمية ممارسة التمرينات البدنية لسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية.

٤- تنمية الرغبة لدى الطلاب في امتلاك قوام ســليم.

الأهداف الخاصة (الإجرائية) للبرنامج:

تم تحديد الأهــداف الخاصة للبرنامج على ضوء أهــدافه العام، وقد تم صياغتها في صورة أهداف سلوكية معرفــــية ومهاريــة ووجدانيــة، ويظهر ذلك بوضوح في دلــيل المعلم الخاص بالبرنامج.

محتوى البرنامج:

احتوى البرنامج المقترح لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية على ما يلــى:

أ- مجموعة من التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ، والتمرينات التعويضية المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة في متطلباتهم المهنية ، وقد تم تنظيمها في ثلاث وحدات تدريبية وتضمنت كل وحدة ثمان لقاءات ، وكانت مدة كل لقاء ثلاثون دقيقة تقريباً.

ب- مجموعة من التمرينات التعويضية التي يؤديها الطالب بمفرده كواجب عقب الانتهاء مباشرة من أداء التدريبات العملية داخل صالات ومعامل التدريب العملى، وقد تم تنظيم هذه التمرينات ووضعها في كروت مطبوعة تُسَلَّم للطالب ويحتفظ بها للاسترشاد بها عند أدائها ، هذا بالإضافة إلى مجموعة من الإرشادات التي يجب أن يلتزم بها الطالب في الأوضاع القوامية أثناء أداء التدريبات العملية المهنية.

ج- مجموعة من المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية - تخصص ميكانيكا عامة - والتي تم تنظيمها في ستة موضوعات على النحو التالى :

م	الموضـــوع	عدد الحصص
١	القوام الجيد وأهميته .	١
٢	الانحرافات القوامية وأسبابها .	٢
٣	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة .	١
٤	الملابس وملاءمتها للقوام .	١
٥	النشاط (العمل) المهنى وتأثيره على سلامة القوام .	١
٦	التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام .	١

أنشطة التعليم والتعلم اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج:

يمكن اتباع أنشطة تعليمية عديدة ومتنوعة أثناء تعليم وتعلم موضوعات البرنامج المقترح، مثل:

١- التدريبات العملية بصالات التدريب أو ملعب المدرسة.
٢- العروض والنماذج العملية.
٣- الحوار والمناقشة.

٤- عرض بعض الصور والرسوم التي تخدم محتوى البرنامج المقترح.
٥- عرض بعض الأفلام التعليمية التي تلقى بمزيد من الضوء على موضوعات البرنامج المقترح.
٦- الشرح النظري لموضوعات البرنامج المقترح.
٧- قيام الطلاب بالتدريب على التمرينات والمهارات التي يتضمنها البرنامج المقترح.

الوسائل والمواد التعليمية اللازمة لتحقيق أهداف البرنامج المقترح:

يمكن استخدام وسائل تعليمية عديدة ومتنوعة أثناء تعليم وتعلم موضوعات البرنامج المقترح، مثل:

١- السبورة الطباشيرية.
٢- الصور والرسوم التي تخدم موضوعات البرنامج المقترح.
٣- النموذج العملي الذي يساعد في تعليم وتعلم المهارات التي يتضمنها البرنامج المقترح.
٤- صحف الحائط ولوحات الإعلان التي يتم من خلالها إبراز مفاهيم تربوية من السلوك القوامى السليم، وتنمية اتجاهات إيجابية نحو القوام الجيد وأهميته.
٥- بعض الأدوات التعليمية مثل الكرات البديلة – الكرات الطبية – العصى – الحبال – المقاعد السويدية–عقل الحائط.

أساليب تقويم تعلم الطلاب لموضوعات البرنامج المقترح:

يمكن استخدام نوعين من التقويم في البرنامج المقترح هما:

١- التقويم البنائى أو التكوينى: ويتمثل في:

- الأسئلة الشفوية والمناقشة التي تلى كل لقاء من لقاءات البرنامج
- الاختبارات البدنية التي تلى كل لقاء من لقاءات البرنامج المقترح.
- الملاحظة المنظمة لسلوك الطلاب في مواقف تعليمية محددة يتم فيها الحكم على مدى ما اكتسبوه من مهارات ومفاهيم يتضمنها البرنامج المقترح.

٢- التقـــويم النهـــائى، ويتمثـــل في:

أ- أخـــتبارات اللياقـــة البدنيـــة.

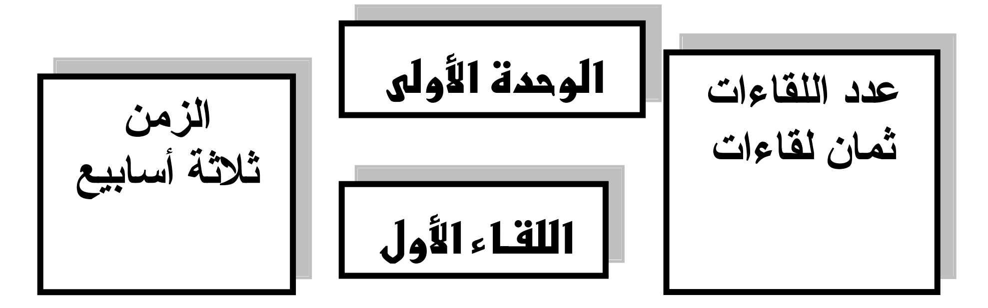
- اختبار القوة العضلية (الشـــد لأعلى على العقـــلة).
- اختبار التحمل(الجلد) العضلي ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل
- اختبار المرونة (ثنى الجذع للأمام من الوقوف).
- اختبار التوافـــق : (رمى واستقبال الكرات).

ب- الاختبار التحصيلى في المفاهـــيم المتعلقـــة بسلامة القوام.

وفيما يلي تخطيط للبرنامج المقترح .

أولاً : الجانب العملي

التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية – والتمرينات التعويضية المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية– تخصص ميكانيكا عامة- في ضوء متطلباتهم المهنية (البدنية والتعويضية)



المكان : الملعب الزمن : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – عصى – كرات بديلة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب(*)	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل)		تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف . مسك عصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) دوران الذراعين عالياً خلفاً .	٤ × ٢	تنمية عنصر المرونة
		- (وقوف مواجه الوضع أماماً . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) تبادل ثنى الذراعين مع مقاومة الزميل (:)	٤ × ٢	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (وقوف مواجه . الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) ثنى الركبتين كاملاً (:)	٤ × ٢	تنمية عنصر الجلد العضلى
		- (وقوف فتحاً مواجهة الذراعان على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:)	٤ × ٢	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (جلوس طويل فتحاً مواجه . الذراعان أماما تشبيك) تبادل مد الجذع خلفاً (:)	٤ × ٢	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (وقوف ظهراً لظهر) تبادل حمل الزميل على الظهر (:)	٤ × ٢	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (أ) (رقود فتحاً . العضدان جانباً والساعدان لأعلى) مد الذراعين (:) - (ب) (انبطاح مائل الذراعين مثبتتين على يدى الزميل)	٤ × ٢	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (جلوس طويل ظهراً لظهر . الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) ثنى الجذع أماماً (:)	٤ × ٢	تنمية عنصر المرونة
		- (جلوس توازن مواجه) تبادل دوران الرجلين حول رجل الزميل (:)	٤ × ٢	تنمية عنصر الجلد العضلى
		- (جلوس طويل فتحاً مواجه ، تشبيك القدمين مع الزميل . الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً .	٤ × ٢	تنمية عنصر المرونة

(*) في خانة حمل التدريب الرقم الأول يشير إلى عدد مرات الأداء للتمرين ، والرقم الثاني يشير إلى التكرار للمجموعات.

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
	١٠ ق	- (وقوف . مسك الكرة أمام الحائط) تبادل ضرب الكرة على الحائط بإحدى اليدين ولقفها باليد الأخرى .	٤ × ٢	تنمية عنصر التوافق العضلى العصبى
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف فتحاً ثبات الوسط) دوران الرأس في شكل دائرى .	٤ × ٢	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرأس جهة اليمين مع الثبات لمدة ست ثوان ثم ثنى الرأس جهة اليسار والثبات لمدة ست ثوان .	٤ × ٢	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف مواجه أمام حائط ، الذراعان أماماً مع الاستناد بأصابع اليدين) دفع الحائط .	٤ × ٢	تقوية عضلات أصابع اليدين
		- (وقوف مواجه أمام حائط ، الذراعين مائلا عالياً مع الاستناد بالكفين) ضغط الصدر لأسفل .	٤ × ٢	تقوية عضلات المنكبين

		-(أ) (وقـوف ، الـذراعان عاليـا) ضـغط المنكبين خلفا (:) - (ب) (وقوف الوضـع أمامـاً مواجـه الظهـر يـد ممسـكة بـذراع الزميـل والأخـرى علـى اللوحين) مساعدة الزميل في الضغط .	٤ × ٢	مرونة مفصل الكتف
		- (وقـوف فتحـاً مواجـه ، الـذراعان عاليـا تشبيك مـع الزميل) ثنـى الجذع أمامـاً أسفل والضغط (:) .	٤ × ٢	مرونة الجذع
		- (جثو ظهراً لظهر . تشبيك اليدين خلفاً مع الزميـل) رفـع الـذراعين جانبـاً عاليـاً مـع تقوس الجذع خلفاً (:) .	٤ × ٢	إطالة عضلات الصدر
		- (جلـوس طويـل مواجـه . الـذراعان أمامـاً تشبيك) ثنـى الجـذع لمحاولـة لمـس الأرض بالتبادل مع الزميل (:) .	٤ × ٢	إطالة عضلات الجذع
		- (جلـوس طويـل مواجـه . الـذراعان عاليـاً) ثني الجذع أماماً أسفل بالتبادل (:) .	٤ × ٢	مرونـة الجذع
الختام	٥ ق	(وقـوف) التقـدم للأمـام بالمشـى مـع المرجحـة العمودية للذراعين .		استرخاء الجسم وتهدئـته

تابع الوحدة الأولى

اللقـاء الثانـى

المكان : الملعب الزمن : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات بديلـة – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (الجرى عكس الإشـارة).	- -	تهيئـة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف فتحاً . مسك الكرة بأحد اليدين) تبادل رمى الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى .	٤ × ٢	تنمية عنصر التوافق العضلى العصبى
		- (وقوف مواجه . الذراعان عالياً) تبادل تمرير الكرة واستلامها (:) .	٤ × ٢	تنمية عنصر التوافق
		- (وقـوف . الكـرة بـين القـدمين) الوثـب عالياً مع لقف الكرة باليدين .	٤ × ٢	تنمية القـوة العضـلية
		- (انبطاح مائل . الكرة أمام اليدين) ثنـى الذراعين مع ضرب الكرة بالرأس .	٤ × ٢	تنمية القـوة والجلد العضلى
		_ (وقوف فتحاً. ظهراً لظهر) تبـادل لـف الجذع جانباً لتسليم الكرة للزميل (:) .	٤ × ٢	مرونـة الجذع
		- (وقوف فتحـاً . ظهراً لظهر) تبـادل لـف الجذع لتمرير الكرة للزميل (:) .	٤ × ٢	مرونة الجذع

		- (جلـوس طويـل فتحـاً . ظهـراً لظهـر ، الـذراعان عاليـاً) تبـادل ثنـى الجـذع أمامـاً للمس الأرض بالكرة (:) .	٤ × ٢	مرونة الجذع
		- (وقـوف فتحـاً . ظهـراً لظهر ، الـذراعان عاليـا) تقـوس الظهـر خلفـاً لتسـليم الكـرة للزميل ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لاستلام الكرة من بين الرجلين (:) .	٤ × ٢	تقوية عضلات البطن
		- (انبطـاح الـذراعان عاليـاً . الكـرة بـين القـدمين) تقـوس الظهـر خلفـا مـع رفـع الرجلين عن الأرض .	٤ × ٢	تقوية عضلات الظهر
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (جلـوس تربيـع . ثبـات الوسـط) ثنـى الرقبة أماماً ومدها لأعلى .	٤ × ٢	تقوية عضلات الرقبة
		- (جلـوس تربيـع . ثبـات الوسـط) ثنـى الرقبة خلفاً ومدها لأعلى .	٤ × ٢	تقوية عضلات الرقبة
		- (جلوس تربيع . الاستناد بأصابع اليدين علـى الأرض) دفـع الأرض بسـلاميات الأصابع لرفع المقعدة عن الأرض.	٤ × ٢	تقوية عضلات أصابع اليدين
		- (جلوس تربيع . الذراعان جانباً) ضغط الذراعين للخلف.	٤ × ٢	تقوية عضلات أصابع اليدين
		- (وقـوف فتحـاً . الـذراعان عاليـاً) ثنـى الجذع جانباً بالتبادل .	٤ × ٢	مرونة الجذع
		- (انبطـاح) ثنـى الـركبتين مـع مسـك القدمين باليدين والثبات في هذا الوضـع لمدة ست ثوان .	٤ × ٢	تقوية عضلات الظهر
		- (رقـود) ضـم الـركبتين علـى الصـدر ومسـكهما باليـدين للوصـول إلـى وضـع جلوس القرفصاء .	٤ × ٢	تقوية عضلات البطن
		- (رقـود . تشـبيك اليـدين خلـف الـرأس) رفع الرجلين عن الأرض زاوية ٤٥ ْ.	٤ × ٢	تقوية عضلات البطن
		- (رقود. السند باليد اليمنى وهى مفرودة ، الـذراع اليسـرى مسـتندة علـى جانـب الحوض) رفـع المقعدة للاستناد على اليد اليمنـى ومشـط الرجـل اليمنـى والثبـات لثانيـة أو ثـانيتين ثـم العـودة للوضـع الابتـدائى وتكـرار التمـرين علـى الجانـب الآخر .	٤ × ٢	مرونـة الجـذع
		- (رقـود . الـذراعان جانبـاً والركبتـان منثنيتـان تمامـاً علـى الصـدر) دوران الجذع جهة اليمين لأقصى مدى ممكن ثم العودة للوضع الابتدائى وتكرار الأداء على الجانب الأخر .	٤ × ٢	مرونة الجذع
الختام	٥ ق	- (وقوف) التقدم للأمام بالمشى مع رفـع الذراعين أماماً أسفل فعالياً أسـفل .	٤ × ٢	استرخاء الجسم وتهدئتـه

تابع الوحدة الأولى

اللقاء الثالث

المكان : الملعب — الزمن : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	- (وقوف) الجرى حول الملعب	مرتين	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف) الجرى فى المكان مع دوران الذراعين للأمام.	٥ × ٢	تنمية المرونة
		- (وقوف) الجرى فى المكان مع دوران الذراعين للخلف	٥ × ٢	تنمية المرونة
		- (انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين .	٥ × ٢	تنمية الجلد العضلى
		- (انبطاح مائل) دفع الأرض مع التصفيق باليدين.	٥ × ٢	تنمية القوة العضلية
		- (جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للخلف والأمام .	٥ × ٢	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً أسفل ثم جانباً عالياً .	٥ × ٢	تنمية التوافق
		- (وقوف ، مسك الكرة أمام حائط) ضرب الكرة على الحائط ولقفها .	٥ × ٢	تنمية التوافق
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة أماماً خلفاً .	٥ × ٢	تقوية العضلات الخلفية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرقبة جهة اليمين	٥ × ٢	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرقبة جهة اليسار	٥ × ٢	
		- (وقوف ثبات الوسط) لفت الرأس يميناً ويساراً .	٥ × ٢	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		_ (وقوف الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف .	٥ × ٢	
		- (وقوف مواجه الزميل ، الذراعين أماماً على كتفي الزميل) ضغط الصدر لأسفل .		تقوية عضلات الذراعين والكتفين
		- (وقوف ، انثناء عرضا) فرد الذراعين مع ضغطهما للخلف .	٥ × ٢	إطالة عضلات الصدر
		- (انبطاح ، الذراعان عالياً) رفع أعلى الصدر عالياً مع رفع الذراعين والرجلين عالياً .	٥ × ٢	تقوية عضلات الجذع وإطالة عضلات الصدر
		- (رقود) رفع الصدر من على الأرض.	٥ × ٢	تقوية عضلات الظهر
		- (وقوف ثبات الوسط) ثني الرأس جهة اليمين مع الثبات لمدة ست ثوان ثم ثنى الرأس جهة اليسار والثبات لمدة ست ثوان .	٥ × ٢	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحاً ظهراً لظهر ، الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) تبادل لفت الجذع للجانبين(:).	٥ × ٢	تقوية عضلات الجذع
		- (جلوس طويل) رفع الرجلين ٤٥ ° وخفضهما	٥ × ٢	تقوية عضلات البطن
		- (رقود ، الذراعين عالياً) رفع الرجلين عاليا خلفا للمس اليدين .	٥ × ٢	تقوية عضلات البطن
الختام	٥ ق	- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعاليا فأسفل		تهدئة الجسم

		- (وقوف) رفع العقبين والاستناد على مشطى القدمين مع رفع الذراعين جانباً وأخذ شهيق عميق ثم الرجوع إلى وضع الوقوف وخروج الزفير .		

تابع الوحدة الأولى

اللقاء الرابع

المكان : الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل) .	- -	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران للذراعين للأمام.	٥ × ٢	تنمية عنصر المرونة
		- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للخلف.	٥ × ٢	تنمية عنصر المرونة
		- (وقوف فتحاً . الذراعان جانبا) ثنى الركبتين نصفاً .	٥ × ٢	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف) الوثب مع فتح القدمين ورفع الذراعين جانباً ثم ضم القدمين ورفع الذراعين عالياً ثم فتح القدمين وخفض الذراعين جانباً ثم ضم القدمين وخفض الذراعين أسفل .	٥ × ٢	التوافق العضلى العصبى
		- (أ) { انبطاح مائل عالى بالاستناد على يدى الزميل }	٥ × ٢	تنمية القوة العضلية
		- (ب) { رقود فتحاً . مواجه ، الذراعان أماماً } ثنى الذراعين بالتبادل (:) .	٥ × ٢	
		- (رقود مواجه . الرجلان عالياً باطن القدمين متلاصقين ، الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً مع خفض الذراعين أماماً (:) .	٥ × ٢	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (انبطاح فتحاً مواجه ، الذراعان مائلاً جانباً أماماً على الأرض . تشبيك أصابع اليدين مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عالياً مع رفع الجذع (:) .	٥ × ٢	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (جلوس طويل فتحاً مواجه تلاصق القدمين مع قدمى الزميل . الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (:) .	٥ × ٢	مرونة الجذع

تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (جلوس تربيع ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً ومدها للأمام .	٥ × ٢	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف ، تشبيك اليدين خلف الرأس) ثنى الرقبة للخلف مع الضغط باليدين للأمام .	٥ × ٢	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) تبادل لفت الرأس يميناً ويساراً	٥ × ٢	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) جذب الزميل بأصابع اليدين (:) .	٥ × ٢	تقوية عضلات أصابع اليدين والذراعين
		- (وقوف انثناء عرضاً) ضغط المنكبين للخلف .	٥ × ٢	تقوية عضلات المنكبين
		- (وقوف انثناء عرضاً) فرد الذراعين للجانب مع ضغطهما للخلف .	٥ × ٢	إطالة عضلات الصدر
		- (إقعاء ظهراً لظهر ، تشبيك اليدين مع الزميل خلفاً) مد الركبتين مع ثنى الجذع أماما أسفل والضغط (:) .	٥ × ٢	إطالة عضلات خلف الفخذ ومرونة الجذع
		- (أ) { انبطاح ، الذراعان عالياً} رفع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل .	٥ × ٢	إطالة عضلات الصدر ومرونة مفصل الكتف
		- (ب) { وقوف فتحاً مواجه الظهر ، مسك يدى الزميل من بين الرجلين } مساعدة الزميل في ضغط منكبيه خلفاً (:)	٥ × ٢	
		- (انبطاح ، الذراعين عالياً) ثنى أعلى الجذع .	٥ × ٢	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود ، الذراعان عالياً) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس اليدين .	٥ × ٢	تقوية عضلات البطن
		- (رقود ، الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً للمس أصابع اليدين .	٥ × ٢	تقوية عضلات الجانبين ومرونة مفصل الجذع
الختام	٥ ق	- (وقوف) المرجحة العمودية للذراعين .		استرخاء الجسم وتهدئته
		- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل جانباً (المرجحة البندولية للذراعين) .		

تابع الوحدة الأولى

اللقاء الخامس

المكان : الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – عصى – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل) .	- -	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف ، ثبات الوسط) العصا أفقية على الأرض أمام القدمين) تبادل الوثب بالقدمين أمام العصا وخلفها.	٥ × ٢	تنمية عنصر المرونة
		- (إبقاء ثبات الوسط ، العصا بجانب الجسم أفقية على الأرض) تبادل الوثب بالقدمين على يمين العصا ويسارها .	٥ × ٢	تنمية الجلد العضلى
		- (وقوف ، مسك العصا باليدين أفقيا أمام الفخذين) الوثب لتعدية القدمين من فوق العصا .	٥ × ٢	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف ، تثبيت العصا رأسياً أمام الجسم بالذراع اليمنى) عمل دورة كاملة بالجسم في المكان ومحاولة مسك العصا .	٥ × ٢	تنمية التوافق العضلى العصبى
		- (وقوف فتحاً ، مسك العصا باليدين أفقيا أمام الفخذين) مرجحة الذراعين أماما عاليا خلفاً لوضع العصا خلف الفخذين .	٥ × ٢	تنمية المرونة
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ، تشبيك أصابع الكفين خلف الرقبة) الدفع بالكفين للأمام وبالرأس للخلف .	٥ × ٢	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحاً ، مسك العصا الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف .	٥ × ٢	تقوية عضلات الكتف
		- (وقوف فتحاً ، مسك العصا الذراعان عاليا) تبادل ثنى الجذع للجانب مع ضغط الذراعين جانباً .	٥ × ٢	مرونة الجذع
		- (رقود ، مسك العصا ، الذراعان مائلاً أماماً) ثنى الركبتين لتعدية العصا أسفل الفخذين ثم مد الركبتين .	٥ × ٢	تنمية عضلات البطن
		- (جلوس قرفصاء ، مسك العصا باليدين ملامسة المشطين) مد الركبتين لجلوس التوازن مع تعدية العصا أسفل الفخذين .	٥ × ٢	تنمية عنصر القوة العضلية والجلد العضلى
		- (وقوف فتحا ، الذراعان عاليا مسك العصا)، تبادل ثنى الجذع أسفل جانباً للمس مشط الرجل بالذراع المخالفة .	٥ × ٢	مرونة الجذع
		- (وقوف ، مسك العصا أفقياً خلف الفخذين) رفع الذراعين خلفاً عاليا مع ثنى الجذع أماما أسفل.	٥ × ٢	مرونة مفصل الكتف
		- (انبطاح ، مسك العصا الذراعان عاليا) رفع الجذع مع تبادل لف الجذع للجانب .	٥ × ٢	تقوية عضلات الظهر
		- (وقوف ، مسك العصا أفقياً أمام الفخذين) تبادل الطعن أماماً مع تقوس الظهر خلفاً.	٥ × ٢	إطالة عضلات الصدر وتقوية عضلات الفخذ

الختام	٥ ق	- (وقـوف) المشــى مـع مرجحـة الـذراعان أماماً أسفل فعاليا أسفل .		استرخاء الجسم وتهدئتــه
		- (وقوف) المشى مع دوران الذراعان عاليا والتنفس بعمق.		

اللقاء السادس

تابع الوحدة الأولى

المكان : الملعب   **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات طبيـة – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (الجرى عكس الإشـارة).	- -	تهيئـة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب في المكان مع فتح وضم القدمين .	٥ × ٢	تنمية الجلد العضلى
		- (وقوف . ثبات الوسط) ثنى الركبتين نصفاً .	٥ × ٢	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف فتحاً . الذراعان جانباً) ميل الجذع أماماً .	٥ × ٢	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف فتحـاً . الـذراعان جانبـاً) ضـغط الـذراعين خلفاً	٥ × ٢	تنمية المرونـة
		- (جلـوس طويـل . الـرجلان زاويـة ٤٥ ْ) ثنـى ومـد الركبتين .	٥ × ٢	تنمية القوة العضلية
		- (انبطــاح مائــل معكــوس) الوثــب مــع ثنــى ومــد الركبتين	٥ × ٢	تنمية القوة العضلية
		- (وقـوف . مسك الكـرة باليدين خلف الظهر) رمـى الكرة لأعلى وللأمام ولقفها باليدين.	٥ × ٢	تنمية التوافق العضلى العصبى
		- (وقـوف . مسك الكـرة أمـام الحـائط) تبـادل ضـرب الكـرة علـى الحـائط بإحـدى اليـدين ولقفهـا باليـد الأخرى .	٥ × ٢	تنمية التوافق العضلى العصبى
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقـوف ثبـات الوسـط) تبـادل ثنـى الرقبـة جهـة اليمين ثم جهة اليسـار.	٥ × ٢	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحـاً . ثبـات الوسـط) تبـادل ثنـى الرقـبـة للأمام وللخلف.	٥ × ٢	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقـوف فتحـاً مواجـه ، الـذراعان أمامـاً علـى كتفـي الزميل) ضغط الصدر للأسفل (:).	٥ × ٢	تقوية عضلات الكتفين
		- (وقـوف أنثنـاء عرضـاً) فـرد الـذراعين جانبـاً مـع ضغطهما للخلف .	٥ × ٢	إطالة عضلات الصدر
		- (انبطاح على مقعد سويدى ، مسك الحافة الداخلية للمقعد باليدين) رفع الرجلين عالياً .	٥ × ٢	تقوية عضلات الظهر
		- (جلوس طويل مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك) ثنى الجـذع جانبـاً لمحاولـة لمـس الأرض بـالكتفين بالتبادل مع الزميل (:) .	٥ × ٢	مرونـة الجـذع
		- (جلـوس طويـل مواجـه . الـذراعان عاليـاً) ثنــى الجذع أماماً أسفل بالتبادل (:) .	٥ × ٢	لتقوية عضلات الذراعين
		- (انبطاح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل (:) .	٥ × ٢	مرونـة الجـذع
		- (أ) { انبطاح . الذراعان عالياً } رفع الجذع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل (:) .	٥ × ٢	

		- (ب) { وقوف فتحا مواجه الظهر . مسك يدى الزميل من بين الرجلين } ، مساعدة الزميل في ضغط منكبيه خلفا (:) .	٥ × ٢	إطالة عضلات الصدر
الختام	٥ ق	- (وقوف) رفع الذراعان أماماً عالياً مع رفع العقبين عن الأرض وأخذ شهيق عميق ثم خفض الذراعين جانباً أسفل وطرد الزفير .		استرخاء الجسم وتهدئته

تابع الوحدة الأولى

اللقاء السابع

المكان : الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – عصى – صفارة – كرات بديلة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	- (وقوف) الجرى حول الملعب	مرتين	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف فتحاً ، مسك الكرة بأحد اليدين) تبادل رمى الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى .	٦ × ٢	تنمية عنصر التوافق العضلى العصبى
		- (وقوف فتحاً انحناء ، مسك الكرة باليدين بين الرجلين) رمى الكرة لأعلى ثم الوقوف لاستلامها .	٦ × ٢	تنمية عنصر التوافق العضلى العصبى
		- (وقوف ، مسك الكرة باليدين أمام الجسم) رمى الكرة لأعلى مع تبادل رفع الركبتين عاليا والتصفيق باليدين أسفل الفخذين ثم لقف الكرة	٦ × ٢	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (وقوف الكرة بين القدمين) الوثب بالقدمين مع قذف الكرة عالياً للقفها باليدين .	٦ × ٢	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (إنبطاح مائل معكوس ، الكرة بين القدمين على الأرض مع تمرير الكرة والاحتفاظ بها بين القدمين .	مرة واحدة بطول الملعب	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (رقود ، الكرة بين القدمين) قذف الكرة لأعلى والوصل لوضع الجلوس الطويل للقفها باليدين .	مرة واحدة بطول الملعب	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (إنبطاح الكرة بين القدمين ، الذراعان عالياً) تقوس الظهر خلفاً مع رفع الرجلين عن الأرض .	مرة واحدة بطول الملعب	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى

تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقـوف ، انثنـاء عرضـاً ، تشـبيك أصـابع اليـدين) مـد الـذراعين أمامـاً مـع دوران الكفين للخارج والضغط بالأصابع .	٦ × ٢	مرونة أصابع اليدين
		- (وقــوف ، تشـبيك أصــابع اليــدين خلــف الرقــبة) الـدفع بــالكفين للأمــام وبــالرأس للخلـف والاحتفـاظ بهـذا الوضـع لمـدة ست ثوان .	٦ × ٢	تقوية عضلات الرقبة
		- (أ) { انبطـاح } محــاولة رفــع الـرأس ضـد ضغط الزميل (:).	٦ × ٢	تقوية عضـلات الرقبة
		- (ب) { الجلـوس علــى يمـين الزميـل ، اليـد اليسرى علـى رأس الزميـل } الضـغط علـى رأس الزميل عند محاولـة رفعها (:).	٦ × ٢	تقويـة عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحاً إنحنـاء ، مسك الكرة باليدين بـين القـدمين) مـد الجـذع عاليـاً مـع رفـع الذراعين عالياً وتقوس الظهر خلفاً .	٦ × ٢	إطالة عضـلات الصـدر
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان أماماً مسك الكرة) لف الجذع جانباً بالتبادل .	٦× ٢	مرونة الجـذع
		- (وقوف ، الذراعان عاليا مسك الكرة) ثنـى الجذع جانبا بالتبادل .	٦ × ٢	مرونـة الجـذع
		- (انبطاح ، الذراعان عاليا مسك الكرة) رفع الجذع خلفاً (تقوس الجذع خلفاً) .	٦ × ٢	تقويـة عضلات الظهـر
		- (رقـود ، الكـرة بـين القـدمين) رفـع الجـذع والـرجلين عاليـاً خلفـاً للمس الأرض بـالكرة خلف الرأس.	٦ × ٢	تقويـة عضلات البطـن
		- (رقـود قرفصـاء ، الكـرة بـين القـدمين) مـد الرجلين عالياً فخفضهما أماماً .	٦ × ٢	تقـوية عضلات البطـن
		- (رقـود قرفصــاء ، الـذراعان عاليــا مسـك الكـرة) رفـع الصــدر عاليـاً للوصـول لوضـع القبـة	٦ × ٢	تقويـة عضلات الظهـر
		- (جثـو أفقــى ، الكـرة علــى الأرض أمامــاً) سـحب المقعـدة خلفـاً ووضـع الصــدر علــى الأرض .	٦ × ٢	تقويـة عضلات الظهـر
الختام	٥ ق	- (وقــوف) المشــى أمامــاً مــع المرجحـــة العمـوديـة للذراعين .		استرخـاء الجسـم وتـهدئتــه

تابع الوحدة الأولى

اللقاء الثامن

المكان : الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية: جير للتخطيط – كرات طبية – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	- (وقوف) الجرى حول الملعب مع رفع الذراعين جانباً ثم عالياً ثم جانباً ثم أسفل.	مرة واحدة	تهيئة عامة للجسم
		- (وقوف) الجرى حول الملعب مع لمس المقعدة بالعقبين.	مرة واحدة	تهيئة عامة للجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للأمام.	٦ × ٢	تنمية المرونة
		- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للخلف.	٦ × ٢	تنمية المرونة
		- (وقوف) الوثب في المكان أماماً وخلفاً.	٦ × ٢	تنمية الجلد العضلى
		- (وقوف ، الذراعان جانباً) تبادل الطعن جانباً.	٦ × ٢	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف ، الذراعان عالياً) تبادل الطعن أماماً.	٦ × ٢	تنمية الجلد العضلى
		- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين ثم دفع الأرض باليدين والقدمين للتصفيق باليدين.	٦ × ٢	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف) الوثب فتحاً من رفع الذراعين جانبا أسفل ثم جانبا عالياً .	٦ × ٢	تنمية التوافق
		(وقوف .مسك كرة أمام حائط) ضرب الكرة على الحائط ولقفها .	٦ × ٢	تنمية التوافق
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل لفت الرأس يميناً ويساراً .	٦ × ٢	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة جهة اليمين وجهة اليسار .	٦ × ٢	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة للأمام وللخلف.	٦ × ٢	تقوية العضلات الأمامية والخلفية للرقبة
		- (وقوف فتحاً . انثناء عرضاً) قذف الذراعين جانباً مع ضغطهما للخلف .	٦ × ٢	إطالة عضلات الصدر
		- (وقوف فتحاً مواجه . الذراعان على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:) .	٦ × ٢	تقوية عضلات الكتفين
		- (وقوف ، الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف .	٦ × ٢	تقوية عضلات الكتفين
		- (جثو فتحاً ، لمس الرقبة) تقوس الجذع خلفاً .	٦ × ٢	تقوية عضلات الظهر
		- (انبطاح ، الذراعان عالياً) ثنى أعلى الجذع خلفا ثم ثنى الذراعين للمس الرقبة.	٦ × ٢	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود فتحاً) رفع الرجلين للمس الأرض خلف الرأس ثم خفض الرجلين مع ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط .	٦ × ٢	تقوية عضلات البطن
		- (جلوس طويل) رفع الرجلين زاوية ٤٥ ° والثبات لمدة ست ثوان ثم خفضهما .	٦ × ٢	تقوية عضلات البطن

الختام	٥ ق	- (وقوف) مرجحة الذارعين أماماً أسفل فعاليا أسفل. - (وقوف) دوران الذراعين للخلف مع التنفس بعمق.		استرخاء الجسم وتهدئته

الوحدة الثانية

اللقاء الأول

عدد اللقاءات
ثمان لقاءات

الزمن
ثلاثة أسابيع

المكان: الملعب **الزمن :** ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات طبية – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (الجرى عكس الإشارة)	- -	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف فتحاً . الكرة على أحد اليدين) تبادل رمى الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى .	٥ × ٣	تقوية الذراعين ، وتوافق عضلى عصبى
		- (وقوف مواجه . الذراعان عالياً) تبادل تمرير الكرة للزميل واستلامها.	٥ × ٣	تقوية الذراعين ، وتوافق عضلى عصبى
		- (جلوس على أربع . مسك الكرة أمام القدمين) رمى الكرة عالياً مع مد الجذع والركبتين ورفع الذراعين عالياً لاستلام الكرة) (:) .	٥ × ٣	تقوية الذراعين ، وتوافق عضلى عصبى
		- (وقوف ، الكرة بين القدمين) الوثب مع قذف الكرة لأعلى واستلامها باليدين .	٥ × ٣	تقوية عضلات الرجلين
		- (انبطاح ، مسك الكرة) مد الذراعين .	٥ × ٣	تقوية عضلات الذراعين
		- (جلوس طويل . الكرة بين القدمين) رفع الرجلين زاوية ٤٥ ° .	٥ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (انبطاح ، الذراعان عالياً مسك الكرة) رفع الجذع خلفاً (تقوس الجذع) .	٥ × ٣	تقوية عضلات الجذع
		- (رقود الذراعان عالياً . الكرة بين القدمين) رفع الرجلين عالياً مع قذف الكرة واستلامها باليدين وضع الجلوس الطويل .	٥ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (وقوف فتحاً انحناء . مسك الكرة باليدين والقدمين) مد الجذع عالياً وتقوس الظهر خلفاً.	٥ × ٣	مرونة الجذع

تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل لفت الرأس يميناً ويساراً.	٥ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) تبادل لف الرأس يميناً ويساراً .	٥ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة أماماً وخلفاً .	٥ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحا ، الذراعان أماماً مسك الكرة) لف الجذع جانباً بالتبادل .	٥ × ٣	مرونة الجذع
		- (وقوف ، الذراعان عاليا مسك الكرة) ثنى الجذع جانباً بالتبادل .	٥ × ٣	إطالة عضلات الجانبين
		- (وقوف فتحاً ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتسليم الكرة للزميل (:)	٥ × ٣	مرونة الجذع
		- (وقوف فتحاً ، ظهراً لظهر. الذراعان عاليا) تقوس الظهر خلفاً لتسليم الكرة للزميل ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لاستلام الكرة من بين الرجلين . (:)	٥ × ٣	إطالة عضلات الصدر
		- (جلوس طويل ، الكرة بين القدمين) ثنى الركبتين لجلوس القرفصاء .	٥ × ٣	تقوية عضلات الحوض
		- (رقود قرفصاء ، الذراعان عاليا مسك الكرة) رفع الصدر لأعلى للوصول لوضع القبة .	٥ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود فتحاً ، الكرة تحت الرأس) رفع المقعدة للتقوس .	٥ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (انبطاح الكرة بين القدمين ، الذراعان عاليا) تقوس الظهر خلفاً مع رفع الرجلين عن الأرض والثبات في هذا الوضع لمدة ثانيتين أو ثلاث ثوان .	٥ × ٣	تقوية عضلات الظهر
الختام	٥ ق	(وقوف) المشى أماماً مع المرجحة العمودية للذراعين.		استرخاء الجسم وتهدئته

تابع الوحدة الثانية

اللقاء الثاني

المكان : الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات بديلة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	- (وقوف) الجرى حول الملعب مع رفع الذراعين جانباً ثم عالياً ثم جانباً ثم أسفل .	مرة واحدة	تهيئة عامة للجسم
		- (وقوف) الجرى حول الملعب مع لمس المقعدة بالعقبين.	مرة واحدة	
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للأمام.	٥ × ٣	تنمية المرونة
		- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للخلف .	٥ × ٣	تنمية المرونة
		- (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان أماماً خلفاً .	٥ × ٣	تنمية الجلد العضلى
		- (وقوف، الذراعان جانباً) تبادل الطعن جانباً.	٥ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف ، الذراعان عالياً) تبادل الطعن أماماً.	٥ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين مع دفع الأرض باليدين والقدمين للتصفيق باليدين.	٥ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً أسفل ثم جانباً عاليا.	٥ × ٣	تنمية التوافق
		- (وقوف ، مسك كرة أمام حائط) ضرب الكرة على الحائط ولقفها .	٥ × ٣	تنمية التوافق
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل لف الرأس يميناً ويساراً .	٥ × ٣	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة جهة اليمين وجهة اليسار .	٥ × ٣	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة للأمام وللخلف .	٥ × ٣	تقوية العضلات الأمامية والخلفية للرقبة
		- (وقوف فتحاً ، انثناء عرضاً) قذف الذراعين جانباً مع ضغطهما للخلف .	٥ × ٣	إطالة عضلات الصدر
		- (وقوف فتحاً مواجه ، الذراعان على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل)(:)	٥ × ٣	تقوية عضلات الكتفين
		- (وقوف ، الذراعان عاليا) ضغط الذراعين للخلف .	٥ × ٣	تقوية عضلات الكتفين
		- (جثو فتحاً ، لمس الرقبة) تقوس الجذع خلفاً .	٥ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (انبطاح ، الذراعان عاليا) ثنى أعلى الجذع خلفا.	٥ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (انبطاح ، الذراعان عالياً) ثنى أعلى الجذع خلفا ثم ثنى الذراعين للمس الرقبة .	٥ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود فتحاً) رفع الرجلين للمس الأرض خلف الرأس ثم خفض الرجلين مع ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط	٥ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (جلوس طويل) رفع الرجلين زاوية ٤٥ ْ والثبات لمدة ست ثوان ثم خفضهما .	٥ × ٣	تقوية عضلات البطن
الختام	٥ ق	- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعاليا أسفل .	٥ × ٣	استرخاء الجسم وتهدئته

		- (وقوف) دوران الذراعين للخلف مع التنفس بعمق.	٥ × ٣	استرخاء الجسم وتهدئته

تابع الوحدة الثانية

اللقاء الثالث

المكان : الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – عصى – كرات بديلة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة	--	تهيئـة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف. مسك عصا باليدين أفقياً أماما الفخذين) دوران الذراعين عالياً خلفاً .	٦ × ٣	تنمية عنصر المرونة
		- (وقوف مواجه الوضع أماماً . الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) تبادل ثنى الذراعين مع مقاومة الزميل (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (وقوف مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) ثنى الركبتين كاملاً (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر الجلد العضلى
		- (وقوف فتحاً مواجه ، الذراعان على كتفي الزميل، ميل) ضغط الصدر لأسفل (:) .	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (جلوس طويل فتحاً مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك) تبادل مد الجذع خلفا (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر القـوة العضلية
		- (وقوف ظهراً لظهر) تبادل حمل الزميل على الظهر.	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (أ) رقود فتحاً ، العضدان جانباً والساعدان لأعلى) مد الذراعين (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (ب) ابنطاح مائل الذراعين مثبتتين على ظهر الزميل	٦ × ٣	تنمية عنصر المرونة
		- (جلوس طويل ظهراً لظهر ، الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) ثنى الجذع أماماً (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر المرونة
		- (جلوس توازن مواجه) تبادل دوران الرجلين حول رجل الزميل (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (جلوس طويل فتحاً مواجه ، تشبيك القدمين مع الزميل ، الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً مع تشبيك اليدين خلف الرقبة .	٦ × ٣	تنمية عنصر المرونة
		- (وقوف ، مسك الكرة أمام حائط) تبادل ضرب الكرة على الحائط بإحدى اليدين ولقفها باليد الأخرى .	٦ × ٣	تنمية عنصر التوافق العضلى العصبى
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف فتحاً ، ثبات الوسط) دوران الرأس في شكل دائرى.	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرأس جهة اليمين مع الثبات لمدة ست ثوان ثم ثنى الرأس جهة اليسار والثبات لمدة ست ثوان.	ش٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف مواجه أمام حائط ، الذراعان أماماً مع الاستناد بأصابع اليدين) دفع الحائط .	٦ × ٣	تقوية عضلات أصابع اليدين
		- (وقوف مواجه أمام حائط ، الذراعين مائلا عالياً مع الاستناد بالكفين) ضغط الصدر لأسفل.	٦ × ٣	تقوية عضلات المنكبين
		- (أ) { وقوف ، الذراعان عاليا } ضغط المنكبين خلفا (:) .	٦ × ٣	مرونة مفصل الكتف
		- (ب) (وقوف الوضع أماماً مواجه الظهر ، يد ممسكة بذراع الزميل والأخرى على اللوحين) مساعدة الزميل في الضغط (:) .	٦ × ٣	مرونة مفصل الكتف
		- (وقوف فتحا مواجه ، الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (جثو ظهراً لظهر ، تشبيك اليدين خلفاً مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عاليا مع تقوس الجذع خلفا (:).	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر

		- (جلوس طويل مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك) ثنى الجذع لمحاولة لمس الأرض بالتبادل مع الزميل(:).	٦ × ٣	إطالة عضلات الجذع
		- (جلوس طويل مواجه ، الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماماً أسفل بالتبادل (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
الختام	٥ ق	- (وقوف) التقدم للأمام بالمشى مع المرجحة العمودية للذراعين.		استرخاء الجسم وتهدئته

تابع الوحدة الثانية

اللقاء الرابع

المكان : الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية: جير للتخطيط – كرات بديلة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (الجرى عكس الإشارة).	- -	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف فتحاً ، مسك الكرة بأحد اليدين) تبادل رمى الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى.	٦ × ٣	تنمية عنصر التوافق العضلى العصبى
		- (وقوف مواجه ، الذراعان عالياً) تبادل تمرير الكرة واستلامها (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر التوافق العضلى العصبى
		- (وقوف ، الكرة بين القدمين) الوثب عالياً مع لقف الكرة باليدين .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (انبطاح مائل ، الكرة أمام اليدين) ثنى الذراعين مع ضرب الكرة بالرأس .	٦ × ٣	تنمية القوة والجلد العضلى
		- (وقوف فتحاً ، ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتسليم الكرة للزميل (:) .	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (وقوف فتحاً ، ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع لتمرير الكرة للزميل (:).	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (جلوس طويل فتحاً ، ظهراً لظهر ، الذراعان عالياً) تبادل ثنى الجذع أماماً للمس الأرض بالكرة (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (وقوف فتحاً ، ظهراً لظهر ، الذراعان عالياً) تقوس الظهر خلفاً لتسليم الكرة للزميل ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لأستلام الكرة من بين الرجلين (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (رقود ، الكرة بين القدمين) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس الأرض بالكرة خلف الرأس	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (انبطاح الذراعان عاليا ، الكرة بين القدمين) تقوس الظهر خلفا مع رفع الرجلين عن الأرض	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر

تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (جلوس تربيع ، ثبات الوسط) ثنى الرقبة أماماً ومدها لأعلى .	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (جلوس تربيع ، ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً ومدها لأعلى .	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (جلوس تربيع ، الاستناد باصابع اليدين على الأرض) دفع الأرض بسلاميات الأصابع لرفع المقعدة عن الأرض.	٦ × ٣	تقوية أصابع اليدين
		- (جلوس تربيع ، الذراعان جانباً) ضغط الذراعين للخلف.	٦ × ٣	
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان عاليا) ثنى الجذع جانباً بالتبادل.	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (انبطاح) ثنى الركبتين مع مسك القدمين باليدين والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان .	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود) ضم الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين للوصول إلى وضع جلوس القرفصاء .	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (رقود ، تشبيك اليدين خلف الرأس) رفع الرجلين عن الأرض زاوية ٤٥ ° .	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (رقود ، السند باليد اليمنى وهى مفرودة ، الذراع اليسرى مستندة على جانب الحوض) رفع المقعدة للاستناد على اليد اليمنى ومشط الرجل اليمنى والثبات لثانية أو ثانيتين ثم العودة للوضع الابتدائى وتكرار التمرين على الجانب الآخر .	٦ × ٣	تقوية عضلات الجذع
		- (رقود ، الذراعان جانبا والركبتان منثنيتان تماماً على الصدر) دوران الجذع جهة اليمين لأقصى مدى ممكن ثم العودة للوضع الابتدائى وتكرار الأداء على الجانب الآخر .	٦ × ٣	مرونة الجذع
الختام	٥ ق	- (وقوف) التقدم للأمام بالمشى رفع الذراعين أماماً أسفل فعالياً أسفل .		استرخاء وتهدئة الجسم

تابع الوحدة الثانية

اللقاء الخامس

المكان: الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات بديلة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	- (وقوف) الجرى حول الملعب	مرتين	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للأمام.	٦ × ٣	تنمية المرونة
		- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للخلف .	٦ × ٣	تنمية المرونة
		- (انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين .	٦ × ٣	تنمية الجلد العضلى
		- (انبطاح مائل) دفع الأرض مع التصفيق باليدين .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للخلف والأمام .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانباً أسفل ثم جانباً عاليا .	٦ × ٣	تنمية التوافق
		- (وقوف ، مسك الكرة أمام حائط) ضرب الكرة على الحائط ولقفها .	٦ × ٣	تنمية التوافق
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً.	٦ × ٣	إطالة العضلات الأمامية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرقبة جهة اليمين .	٦ × ٣	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرقبة جهة اليسار.	٦ × ٣	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) لف الرأس يمينا ويساراً.	٦ × ٣	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ، الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف .	٦ × ٣	تنمية مرونة الكتفين
		- (وقوف مواجه الزميل ، الذراعان أماماً على كتفي الزميل) ضغط الصدر لأسفل .	٦ × ٣	تنمية مرونة الكتفين
		- (وقوف ، انثناء الذراعين عرضاً) فرد الذراعين مع ضغطهما للخلف.	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر
		- (انبطاح ، الذراعان عالياً) رفع أعلى الصدر عالياً مع رفع الذراعين والرجلين عاليا	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر وإطالة عضلات الصدر
		- (رقود) رفع الصدر من على الأرض .	٦ × ٣	تقوية عضلات الجذع
		- (وقوف فتحاً ظهراً لظهر ، الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل) تبادل لف الجذع للجانبين (:).	٦ × ٣	تقوية عضلات الجذع
		- (جلوس طويل) رفع الرجلين ٤٥° وخفضهما	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (رقود ، الذراعان عالياً) رفع الرجلين عالياً خلفا للمس اليدين.	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن ومرونة مفصل الحوض

الختام	٥ ق	- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعاليا أسفل.	٦ × ٣	تهدئة الجسم
		- (وقوف) رفع العقبين والاستناد على مشط القدمين مع رفع الذراعين جانبا وأخذ شهيق عميق ثم الرجوع إلى وضع الوقوف وخروج الزفير.		

تابع الوحدة الثانية

اللقاء السادس

المكان: الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل) .	- -	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للأمام.	٦ × ٣	تنمية عنصر المرونة
		- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للخلف.	٦ × ٣	تنمية عنصر المرونة
		- (وقوف فتحا ، الذراعان جانباً) ثنى الركبتين نصفا	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (وقوف) الوثب مع فتح القدمين ورفع الذراعين جانبا ثم ضم القدمين ورفع الذراعين عاليا ثم فتح القدمين وخفض الذراعين جانبا ثم ضم القدمين وخفض الذراعين أسفل .	٦ ×٣	التوافق العضلى العصبى
		- (أ) { انبطاح مائل عال بالاستناد على يدى الزميل }.	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (ب) { رقود فتحا ، مواجه ، الذراعان أماما} ثنى الذراعين بالتبادل (:) .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (رقود . مواجه الرجلان عاليا مع تلاصق القدمين ، الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماما مع خفض الذراعين أماماً (:)	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (انبطاح فتحاً . مواجه الذراعان مائلا جانبا أمام على الأرض ، تشبيك أصابع اليدين مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عاليا مع رفع الجذع (:) .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (جلوس طويل فتحاً مواجه ، تلاصق القدمين مع قدمى الزميل ، الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانبا مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (:) .	٦ × ٣	مرونة الجذع
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (جلوس . ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً ومدها للأمام.	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف . تشبيك اليدين خلف الرأس) ثنى الرقبة للخلف مع الضغط باليدين للأمام.	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لفت الرأس يميناً ويساراً .	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف مواجه . الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) جذب الزميل بأصابع اليدين (:) .	٦ × ٣	تقوية عضلات أصابع اليدين والذراعين
		- (وقوف) أنثناء عرضا) ضغط المنكبين للخلف .	٦ × ٣	تقوية عضلات المنكبين

		- (وقوف ، انثناء عرضا) فرد الذراعين للجانب مع ضغطهما للخلف .	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر
		- (إقعاء ، ظهراً لظهر ، تشبيك اليدين مع الزميل خلفا) مد الركبتين مع ثنى الجذع أماما أسفل والضغط(:) .	٦ × ٣	إطالة عضلات خلف الفخذ ومرونة الجذع
		- (أ) { انبطاح الذراعان عاليا } رفع الجذع وضغط المنكبين خلفا بمساعدة الزميل .	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر ومرونة مفصل الكتف
		- (ب) {وقوف فتحاً ، مواجهة الظهر، مسك يدى الزميل بين الرجلين} مساعدة الزميل في ضغط منكبيه خلفاً (:).	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر ومرونة مفصل الكتف
		- (انبطاح ، الذراعان عاليا) ثنى أعلى الجذع .	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (وقوف ، الذراعان عالياً) رفع الرجلين عالياً خلفا للمس اليدين.	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (رقود ، الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً للمس أصابع اليدين.	٦ × ٣	تقوية عضلات الجانبين ومرونة مفصل الجذع
الختام	٥ ق	- (وقوف) المرجحة العمودية للذراعين .		استرخاء الجسم وتهدئته
		- (وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل جانبا (المرجحة البندولية) .		استرخاء الجسم وتهدئته

تابع الوحدة الثانية

اللقاء السابع

المكان: الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – عصى – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل)	--	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط ، العصا أفقية على الأرض أمام القدمين) تبادل الوثب بالقدمين أمام العصا وخلفها .	٦ × ٣	تنمية الجلد العضلى
		- (إقعاء ثبات الوسط ، العصا بجانب الجسم أفقية على الأرض) تبادل الوثب بالقدمين عن يمين العصا ويسارها .	٦ × ٣	تنمية الجلد العضلى
		- (وقوف ، مسك العصا باليدين أفقيا أمام الفخذين) الوثب لتعدية القدمين من فوق العصا .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف ، تثبيت العصا رأسيا أمام الجسم بالذراع اليمنى) عمل دورة كاملة بالجسم في المكان ومحاولة مسك العصا.	٦ × ٣	تنمية التوافق العضلى العصبى
		- (وقوف فتحاً ، مسك العصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) مرجحة الذراعين أماماً عالياً خلفا لوضع العصا خلف الفخذين .	٦ × ٣	تنمية المرونة
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ، تشبيك أصابع الكفين خلف الرقبة) الدفع بالكفين للأمام وبالرأس للخلف .	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحاً ، مسك العصا الذراعان عاليا) ضغط الذراعين للخلف .	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحا ، مسك العصا الذراعان عاليا) تبادل ثنى الجذع للجانب مع ضغط الذراعين جانبا.	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (رقود ، مسك العصا ، الذراعان مائلا أماماً) ثنى الركبتين لتعدية العصا أسفل الفخذين ثم مد الركبتين .	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (جلوس قرفصاء ، مسك العصا باليدين ملامسة المشطين) مد الركبتين لجلوس التوازن مع تعدية العصا أسفل الفخذين.	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (وقوف فتحاً . الذراعان عاليا ، مسك العصا) تبادل ثنى الجذع أسفل جانبا للمس مشط الرجل بالذراع المخالفة .	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (وقوف ، مسك العصا أفقيا خلف الفخذين) رفع الذراعين خلفاً عالياً مع ثنى الجذع أماماً أسفل.	٦ × ٣	مرونة مفصلى الكتفين
		- (ابنطاح ، مسك العصا الذراعان عالياً) رفع الجذع مع تبادل لف الجذع للجانب.	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (وقوف ، مسك العصا أفقياً أمام الفخذين) تبادل الطعن أماماً مع تقوس الظهر خلفاً.	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (وقوف ، مسك العصا أفقياً أمام الفخذين) تبادل الطعن أماماً مع تقوس الظهر خلفاً.	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر وتقوية عضلات الفخذ
الختام	٥ ق	- (وقوف) المشى مع مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعاليا أسفل.		استرخاء الجسم وتهدئته
		- (وقوف) المشى مع دوران الذراعين عالياً والتنفس بعمق.		استرخاء الجسم وتهدئته

تابع الوحدة الثانية

اللقاء الثامن

المكان: الملعب الزمن: ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات طبية – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (الجرى عكس الإشارة)	--	تهيئة عامة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان مع فتح وضم القدمين .	٦ × ٣	تنمية المرونة
		- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الركبتين نصفاً .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان جانباً) ميل الجذع أماماً .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف فتحاً ، الذراعين جانباً) ضغط الذراعين خلفاً.	٦ × ٣	تنمية المرونة
		- (جلوس طويل ، الرجلين زاوية ٤٥°) ثنى ومد الركبتين .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (انبطاح مائل معكوس) الوثب مع ثنى ومد الركبتين	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف ، مسك الكرة باليدين خلف الظهر) رمى الكرة لأعلى وللأمام والجري للقفها باليدين .	٦ × ٣	تنمية التوافق العضلى القصبى
		- (وقوف ، مسك الكرة أمام حائط) تبادل ضرب الكرة على الحائط بإحدى اليدين ولقفها باليد الأخرى .	٦ × ٣	تنمية التوافق العضلى القصبى
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة جهة اليمين ثم جهة اليسار .	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحاً ، ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة للأمام وللخلف .	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحاً مواجه ، الذراعان أماماً على كتفي الزميل) ضغط الصدر لأسفل (:)	٦ × ٣	تقوية عضلات الكتفين
		- (وقوف ، انثناء عرضاً) فرد الذراعين جانباً مع ضغطهما للخلف .	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر
		- (انبطاح على معقد سويدى ، مسك الحافة الداخلية للمقعد باليدين) رفع الرجلين عالياً .	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (جلوس طويل مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك) ثنى الجذع جانباً لمحاولة لمس الأرض بالكتفين بالتبادل مع الزميل (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (جلوس طويل مواجه ، الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل بالتبادل (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (انبطاح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل (:)	٦ × ٣	تقوية عضلات الذراعين
		- (أ) { انبطاح الذراعان عالياً } رفع الجذع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل (:)	٦ × ٣	مرونة مفصلى الكتفين
		- (ب) { وقوف فتحاً مواجه الظهر ، مسك يدى الزميل من بين الرجلين } مساعدة الزميل في ضغط منكبيه خلفا (:)	٦ × ٣	وإطالة عضلات الصدر
الختام	٥ ق	- (وقوف) رفع الذراعين أماماً عالياً مع رفع العقبين عن الأرض وأخذ شهيق عميق ثم خفض الذراعين جانباً أسفل وطرد الزفير.		استرخاء الجسم وتهدئته

الوحدة الثالثة

اللقاء الأول

الزمن
ثلاثة أسابيع

عدد اللقاءات
ثمان لقاءات

المكان: الملعب **الزمن :** ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات طبية – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	- (وقوف) الجرى حول الملعب	مرتين	تهيئـة الجسـم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف فتحاً . مسك الكرة بأحد اليدين) تبادل رمى الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى .	٦ × ٣	تقوية عنصر التوافق العضلى العصبى
		- (وقوف فتحاً انحناء . مسك الكرة باليدين بين الرجلين) رمى الكرة لأعلى ثم الوقوف لاستلامها.	٦ × ٣	تقوية عنصر التوافق العضلى العصبى
		- (وقوف ، مسك الكرة باليدين أمام الجسم) رمى الكرة لأعلى مع تبادل رفع الركبتين عالياً والتصفيق باليدين أسفل الفخذين ثم لقف الكرة .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (وقوف ، الكرة بين القدمين) الوثب بالقدمين مع قذف الكرة عالياً للقفها باليدين .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (انبطاح مائل معكوس . الكرة بين القدمين على الأرض) التقدم للأمام بالمشى مع تمرير الكرة والاحتفاظ بها بين القدمين.	مرة واحدة بطول الملعب	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (رقود . الكرة بين القدمين) قذف الكرة لأعلى والوصول لوضع الجلوس الطويل للقفها باليدين .	مرة واحدة بطول الملعب	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (انبطاح ، الكرة بين القدمين ، الذراعان عالياً) تقوس الظهر خلفا مع رفع الرجلين عن الأرض .	مرة واحدة بطول الملعب	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف انثناء عرضا ، تشبيك أصابع اليدين) مد الذراعين أماماً مع دوران الكفين للخارج والضغط بالأصابع .	٦ × ٣	مرونة أصابع اليدين
		- (وقوف ، تشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة) الدفع بالكفين للأمام وبالرأس للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان .	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (أ) { انبطاح } محاولة رفع الرأس ضد ضغط الزميل (:)	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (ب) { الجلوس على يمين الزميل ، اليد اليسرى على رأس الزميل) الضغط على رأس الزميل عند محاولة رفعها (:)	٦ × ٣	تقوية عضلات الصدر

		- (وقوف فتحا انحناء ، مسك الكرة باليدين بين القدمين) مد الجذع عالياً مع رفع الذراعين عالياً وتقوس الظهر خلفاً	٦ × ٣	تقوية عضلات الصدر
		- (وقوف فتحا ، الذراعان أماماً مسك الكرة) لف الجذع جانباً بالتبادل	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (وقوف ، الذراعان عاليا مسك الكرة) ثنى الجذع جانباً بالتبادل	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (انبطاح ، الذراعان عاليا مسك الكرة) تقوس الجذع خلفاً	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود ، الكرة بين القدمين) رفع الجذع والرجلين عالياً خلفاً للمس الأرض بالكرة خلف الرأس	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (رقود قرفصاء ، الكرة بين القدمين) مد الرجلين عاليا فخفضهما أماماً	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (رقود قرفصاء ، الذراعان عاليا مسك الكرة) رفع الصدر لأعلى للوصول لوضع القبة	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (جثو أفقى ، الكرة على الأرض أماماً) سحب المقعد خلفاً ووضع الصدر على الأرض	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
الختام	٥ ق	(وقوف) المشى أماماً مع المرجحة العمودية للذراعين.		استرخاء الجسم وتهدئته

تابع الوحدة الثالثة

اللقاء الثانى

المكان: الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	- (وقوف) الجرى حول الملعب مع رفع الذراعين جانباً ثم عالياً ثم جانباً ثم أسفل .	مرة واحدة	تهيئة عامة للجسم
		- (وقوف) الجرى حول الملعب مع لمس المقعدة بالعقبين.	مرة واحدة	
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للأمام.	٦ × ٣	تنمية المرونة
		- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للخلف .	٦ × ٣	تنمية المرونة
		- (وقوف) الوثب في المكان أماماً خلفاً .	٦ × ٣	تنمية الجلد العضلى
		- (وقوف ، الذراعان جانباً) تبادل الطعن جانباً	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف ، الذراعان جانباً) تبادل الطعن أماماً .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين ثم دفع الأرض للتصفيق باليدين .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً أسفل ثم جانباً عاليا .	٦ × ٣	تنمية التوافق
		- (وقوف ، مسك كرة أمام حائط) رمي الكرة على الحائط ولقفها .	٦ × ٣	تنمية التوافق
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل لفت الرأس يميناً ويساراً	٦ × ٣	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة جهة اليمين وجهة اليسار .	٦ × ٣	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة للأمام وللخلف .	٦ × ٣	تقوية العضلات الأمامية والخلفية للرقبة
		- (وقوف فتحاً مواجه ، الذراعان على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:)	٦ × ٣	إطالة عضلات الكتفين
		- (وقوف ، الذراعان عاليا) ضغط الذراعين للخلف.	٦ × ٣	تقوية عضلات الكتفين
		- (جثو فتحاً ، لمس الرقبة) تقوس الجذع خلفاً .	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (انبطاح ، الذراعان عاليا) ثنى أعلى الجذع خلفا .	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (انبطاح ، الذراعان عالياً) ثني أعلى الجذع خلفا ثم ثنى الذراعين للمس الرقبة.	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود فتحاً) رفع الرجلين للمس الأرض خلف الرأس ثم خفض الرجلين مع ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط .	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (جلوس طويل) رفع الرجلين زاوية ٤٥° والثبات لمدة ست ثوان ثم خفضهما .	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
الختام	٥ ق	- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعاليا أسفل.	٦ × ٣	استرخاء الجسم وتهدئته

		- (وقوف) دوران الذراعين للخلف مع التنفس بعمق .	٦ × ٣	استرخاء الجسم وتهدئته

تابع الوحدة الثالثة

اللقاء الثالث

المكان : الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (الجرى عكس الإشارة)	--	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان مع فتح وضم القدمين .	٦ × ٣	تنمية الجلد العضلى
		- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الركبتين نصفاً .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان جانباً) ميل الجذع أماماً .	٦ × ٣	تنمية المرونة
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان جانباً) ضغط الذراعين خلفاً .	٦ × ٣	تنمية المرونة
		- (جلوس طويل ، الرجلين زاوية ٤٥ °) ثنى ومد الركبتين.	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (انبطاح مائل معكوس) الوثب مع ثنى ومد الركبتين.	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف ، مسك الكرة باليدين خلف الظهر) رمى الكرة لأعلى وللأمام ولقفها باليدين .	٦ × ٣	تنمية التوافق العضلى العصبى
		- (وقوف ، مسك الكرة أمام حائط) تبادل ضرب الكرة على الحائط بإحدى اليدين ولقفها باليد الأخرى .	٦ × ٣	تنمية التوافق العضلى العصبى
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة جهة اليمين ثم جهة اليسار .	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحاً ، ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة للأمام وللخلف .	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحاً مواجه ، الذراعان أماماً على كتفي الزميل) ضغط الصدر لأسفل (:)	٦ × ٣	تقوية عضلات الكتفين
		- (وقوف انثناء عرضاً) فرد الذراعين جانباً مع ضغطهما للخلف .	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر
		- (انبطاح على مقعد سويدى ، مسك الحافة الداخلية للمقعد باليدين) رفع الرجلين عالياً	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (جلوس طويل مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك) ثنى الجذع جانباً لمحاولة لمس الأرض بالكتفين بالتبادل مع الزميل (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (جلوس طويل مواجه ، الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل بالتبادل (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (انبطاح) مد الذراعين ضد مقاومة الزميل (:)	٦ × ٣	تقوية عضلات الذراعين
		- (أ){ ابنطاح ، الذراعان عالياً } رفع الجذع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل (:)	٦ × ٣	تقوية عضلات الذراعين
		- (ب) وقوف فتحاً ومواجه الظهر ، مسك يدى الزميل من بين الرجلين) مساعدة الزميل في ضغط منكبيه خلفاً (:)	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر
الختام	٥ ق	- (وقوف) رفع الذراعين أماماً عالياً مع رفع العقبين عن الأرض وأخذ شهيق عميق ثم خفض الذراعين جانباً أسفل وطرد الزفير		استرخاء الجسم وتهدئته

تابع الوحدة الثالثة

اللقاء الرابع

المكان: الملعب **الزمن:** ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط عصي - صفــارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل).	- -	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط ، العصا أفقية على الأرض أمام القدمين) تبادل الوثب بالقدمين أمام العصا وخلفها.	٦ × ٣	تنمية الجلد العضلى
		- (اقعاء ثبات الوسط ، العصا بجانب الجسم أفقية على الأرض) تبادل الوثب بالقدمين على يمين العصا ويسارها.	٦ × ٣	تنمية الجلد العضلى
		- (وقوف ، مسك العصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) الوثب لتعديه القدمين من فوق العصا.	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف ، تثبيت العصا رأسياً أمام الجسم بالذراع اليمنى) عمل دورة كاملة بالجسم في المكان ومحاولة مسك العصا.	٦ × ٣	تنمية التوافق العضلى العصبى
		- (وقوف فتحا ، مسك العصا باليدين أفقيا أمام الفخذين) مرجحة الذراعين أماما عالياً خلفا لوضع العصا خلف الفخذين.	٦ × ٣	تنمية المرونة
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ، تشبيك أصابع الكفين خلف الرقبة) الدفع بالكفين للأمام وبالرأس للخلف.	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحا مسك العصا الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف.	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف فتحا مسك العصا الذراعان عالياً) تبادل ثنى الجذع للجانب مع ضغط الذراعين جانباً .	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (رقود ، مسك العصا ، الذراعان مائلا أماماً) ثنى الركبتين لتعدية العصا أسفل الفخذين ثم مد الركبتين .	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (جلوس قرفصاء ، مسك العصا باليدين ملامسة للمشطين) مد الركبتين لجلوس التوازن مع تعدية العصا أسفل الفخذين.	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان عاليا مسك العصا) تبادل ثنى الجذع أسفل جانباً للمس مشط الرجل بالذراع المخالفة .	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (وقوف ، مسك العصا أفقياً خلف الفخذين) رفع الذراعان خلفا عالياً مع ثنى الجذع أماماً أسفل .	٦ × ٣	مرونة مفصل الكتف
		- (انبطاح ، مسك العصا الذراعان عاليا) رفع الجذع مع تبادل لف الجذع للجانب.	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (وقوف ، مسك العصا أفقياً أمام الفخذين) تبادل الطعن أماماً مع تقوس الظهر خلفاً .	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر وتقوية عضلات الفخذ
الختام	٥ ق	- (وقوف) المشى مع مرجحة الذراعين أماما أسفل فعاليا أسفل .		استرخاء وتهدئة الجسم
		- (وقوف) المشى مع دوران الذراعين خلفاً عاليا والتنفس بعمق.		

اللقاء الخامس

المكان: الملعب الزمن : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	- لعبة صغيرة (الجرى عكس الإشارة)	--	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف فتحاً ، مسك الكرة بأحد اليدين) تبادل رمى الكرة لأعلى ثم استلامها باليد الأخرى .	٦ × ٣	تنمية عنصر التوافق
		- (وقوف مواجه ، الذراعان عالياً) تبادل تمرير الكرة واستلامها (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر التوافق
		- (وقوف ، الكرة بين القدمين) الوثب عاليا مع لقف الكرة باليدين .	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (انبطاح مائل ، الكرة أمام اليدين) ثنى الذراعين مع ضرب الكرة بالرأس .	٦ × ٣	تنمية القوة والجلد العضلى
		- (وقوف فتحاً ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتسليم الكرة للزميل (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (جلوس طويل فتحاً ، ظهراً لظهر ، الذراعان عالياً) تبادل ثنى الجذع أماماً للمس الأرض بالكرة (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (وقوف فتحاً ، ظهراً لظهر ، الذراعان عالياً، مسك الكرة) تقوس الظهر خلفا لتسليم الكرة للزميل ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لاستلام الكرة من بين الرجلين (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (رقود ، الكرة بين القدمين) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس الأرض بالكرة خلف الرأس .	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (انبطاح ، الذراعان عالياً ، الكرة بين القدمين) تقوس الظهر خلفا مع رفع الرجلين عن الأرض	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (جلوس تربيع ، ثبات الوسط) ثنى الرقبة أماماً ومدها لأعلى .	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (جلوس تربيع ، ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً ومدها لأعلى .	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (جلوس تربيع ، الاستناد بأصابع اليدين على الأرض) دفع الأرض بسلاميات الأصابع لرفع المقعدة عن الأرض	٦ × ٣	تقوية عضلات أصابع اليدين
		- (جلوس تربيع ، الذراعان جانباً) ضغط الذراعين للخلف.	٦ × ٣	تقوية عضلات أصابع اليدين
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان عاليا) ثنى الجذع جانباً بالتبادل.	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (انبطاح) ثنى الركبتين مع مسك القدمين باليدين والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان .	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود) ضم الركبتين على الصدر ومسكهما باليدين للوصل إلى وضع جلوس القرفصاء .	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن

		- رقود ، تشبيك اليدين خلف الرأس) رفع الرجلين عن الأرض زاوية ٤٥ْ .	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- رقود ، السند باليد اليمنى وهى مفرودة ، الذراع اليسرى مستندة على جانب الحوض) رفع المقعدة للاستناد على اليد اليمنى ومشط الرجل اليمنى والثبات لثانية أو ثانيتين ثم العودة للوضع الابتدائي وتكرار التمرين على الجانب الآخر .	٦ × ٣	تقوية عضلات الجذع
		- (رقود ، الذراعان جانبا والركبتان منثنيتان تماماً على الصدر) دوران الجذع جهة اليمين لأقصى مدى ممكن ثم العودة للوضع الابتدائي وتكرار الأداء على الجانب الأخر .	٦ × ٣	مرونة الجذع
الختام	٥ ق	- (وقوف) التقدم للأمام بالمشي مع رفع الذراعين أماماً أسفل فعاليا أسفل .		تهدئة الجسم

اللقاء السادس

تابع الوحدة الثالثة

المكان : الملعب **الزمن** : ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – كرات بديلة – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	- (وقوف) الجرى حول الملعب	مرتين	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للأمام.	٦ × ٣	تنمية المرونة
		- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للخلف.	٦ × ٣	تنمية المرونة
		- (انبطاح مائل) ثنى ومد الذراعين	٦ × ٣	تنمية الجلد العضلي
		- (انبطاح مائل) دفع الأرض مع التصفيق باليدين	٦ ×٣	تنمية القوة العضلية
		- (جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للخلف والأمام	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً أسفل ثم جانباً عالياً	٦ × ٣	تنمية التوافق العضلي العصبي
		- (وقوف ، مسك الكرة أمام الحائط) ضرب الكرة على الحائط ولقفها	٦ × ٣	تنمية التوافق العضلي العصبي
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة أماماً وخلفاً	٦ × ٣	تقوية العضلات الأمامية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرقبة جهة اليمين	٦ × ٣	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرقبة جهة اليسار	٦ × ٣	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) لفت الرأس يميناً ويساراً	٦ × ٣	تقوية العضلات الجانبية للرقبة
		- (وقوف ، الذراعان عاليا) ضغط الذراعين للخلف	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر
		- (وقوف ، مواجه الزميل ، الذراعان أماما على كتفي الزميل) ضغط الصدر لأسفل (:)	٦ × ٣	تقوية عضلات الذراعين والكتفين

		- (وقوف ، انثناء الذراعين عرضا) فرد الذراعين مع ضغطهما للخلف	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر
		- (انبطاح ، الذراعان عاليا) رفع أعلى الصدر عالياً مع رفع الذراعين والرجلين عاليا	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر وإطالة عضلات الصدر
		- (رقود) رفع الصدر من على الأرض	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (وقوف فتحاً ظهراً لظهر ، الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) تبادل لفت الجذع للجانبين (:)	٦ × ٣	تقوية عضلات الجذع
		- (جلوس طويل) رفع الرجلين ٤٥° وخفضهما	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (رقود ، الذراعان عالياً) رفع الرجلين عاليا خلفاً للمس اليدين	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
الختام	٥ ق	- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل فعاليا أسفل .	٦ × ٣	استرخاء الجسم وتهدئته
		- (وقوف رفع العقبين والاستناد على مشطى القدمين مع رفع الذراعين جانباً وأخذ شهيق عميق ثم الرجوع إلى وضع الوقوف وخروج الزفير .		

تابع الوحدة الثالثة

اللقاء السابع

المكان: الملعب **الزمن:** ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – صفارة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل)	--	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعان للأمام	٦ × ٣	تنمية عنصر المرونة
		- (وقوف) الجرى في المكان مع دوران الذراعين للخلف.	٦ × ٣	تنمية عنصر المرونة
		- (وقوف فتحاً ، الذراعان جانباً) ثنى الركبتين نصفاً	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية
		- (وقوف) الوثب مع فتح القدمين ورفع الذراعين جانبا ثم ضم القدمين ورفع الذراعين عاليا ثم ضم القدمين وخفض الذراعين أسفل	٦ × ٣	تنمية التوافق العضلى العصبى
		- (أ) {ابنطاح مائل عالى بالاستناد على يدى الزميل}	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (ب) { رقود فتحا ، مواجه ، الذراعان أماما } ثنى الذراعين بالتبادل (:).	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (رقود مواجه ، الرجلان عاليا باطن القدمين متلاصقتين ، الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً مع خفض الذراعين أماماً(:).	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (انبطاح ، فتحا ، مواجه ، الذراعان مائلا جانبا أمام الأرض ، تشبيك أصابع اليدين مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عاليا مع رفع الجذع (:)	٦ × ٣	تنمية القوة العضلية والجلد العضلى
		- (جلوس طويل ، فتحاً ، مواجه ، تلاصق القدمين مع قدمى الزميل ، الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع جانباً مع تشبيك اليدين خلف الرقبة (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع

تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً ومدها للأمام.	٦ × ٣	إطالة العضلات الأمامية للرقبة
		- وقوف ، تشبيك اليدين خلف الرأس) ثنى الرقبة للخلف مع الضغط باليدين للأمام	٦ × ٣	تقوية عضلات خلف الرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) تبادل لفت الرأس يمينا ويساراً	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف ، مواجه ، الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) جذب الزميل بأصابع اليدين (:)	٦ × ٣	تقوية عضلات أصابع اليدين والذراعين
		- (وقوف ، انثناء عرضا) ضغط المنكبين للخلف.	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر
		- (وقوف ، انثناء عرضا) فرد الذراعين للجانب مع ضغطهما للخلف	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر
		- (إقعاء ، ظهراً لظهر ، تشبيك اليدين مع الزميل خلفاً) مد الركبتين مع ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط (:)	٦ × ٣	إطالة عضلات خلف الفخذ ومرونة الجذع
		- (أ) { أنبطاح ، الذراعان عاليا } رفع الجذع وضغط المنكبين خلفاً بمساعدة الزميل	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر ومرونة مفصل الكتف
		- (ب) { وقوف فتحاً ، مواجه الظهر ، مسك يدى الزميل من بين الرجلين } مساعدة الزميل في ضغط منكبية خلفاً (:)	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر ومرونة مفصل الكتف
		- (انبطاح ، الذراعان عالياً) ثنى أعلى الجذع .	٦ × ٣	تقوية عضلات الظهر
		- (رقود ، الذراعان عاليا) رفع الرجلين عاليا للمس اليدين.	٦ × ٣	تقوية عضلات البطن
		- (رقود ، الذراعان جانباً) تبادل رفع الرجلين جانباً للمس أصابع اليدين	٦ × ٣	تقوية عضلات الجانبين ومرونة مفصل الجذع
الختام	٥ ق	- (وقوف) المرجحة العمودية للذراعين .		استرخاء الجسم وتهدئته
		- (وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل جانباً (المرجحة البندولية للذراعين).		

اللقاء الثامن

المكان : الملعب **الزمن:** ٣٠ ق

المواد التعليمية : جير للتخطيط – عصى – كرات بديلة

أجزاء اللقاء	الزمن	التمرينات	حمل التدريب	الغرض من التمرين
إحماء	٥ ق	لعبة صغيرة (مطاردة الزميل)	--	تهيئة الجسم
إعداد بدنى	١٠ ق	- (وقوف ، مسك عصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) دوران الذراعين عاليا خلفا	٦ × ٣	تنمية عنصر المرونة
		- (وقوف مواجه الوضع أماماً ، الذراعان أماما تشبيك مع الزميل) تبادل ثنى الذراعين مع مقاومة الزميل (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (وقوف مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) ثنى الركبتين كاملاً (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر الجلد العضلى
		- (وقوف فتحاً مواجه ، الذراعان على كتفي الزميل ، ميل) ضغط الصدر لأسفل (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (جلوس طويل فتحا مواجه ، الذراعان أماما تشبيك) تبادل مد الجذع خلفاً (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (وقوف ظهراً لظهر) تبادل حمل الزميل على الظهر(:)	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية
		- (أ) { رقود فتحا ، العضدان جانبا والساعدان لأعلى) مد الذراعين (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية

		- (ب) { أنبطاح مائل الذراعين مثبتتين على يدى الزميل)	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية
		- جلوس طويل ظهراً لظهر ، الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل) ثنى الجذع أماماً (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر المرونة
		- (جلوس توازن مواجه) تبادل دوران الرجلين حول رجل الزميل (:)	٦ × ٣	تنمية عنصر القوة العضلية والجلد العضلى
		- (جلوس طويل فتحاً مواجه ، تشبيك القدمين مع الزميل ، الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانبا مع تشبيك اليدين خلف الرقبة	٦ × ٣	تنمية عنصر المرونة
		- (وقوف ، مسك الكرة أمام الحائط) تبادل رمي الكرة على الحائط بإحدى اليدين ولقفها باليد الأخرى	٦ × ٣	تنمية عنصر التوافق العضلى العصبى
تمرينات تعويضية	١٠ ق	- (وقوف فتحاً ، ثبات الوسط) دوران الرأس في شكل دائرى	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف ثبات الوسط) ثنى الرأس جهة اليمين مع الثبات لمدة ست ثوان ثم ثنى الرأس جهة اليسار والثبات لمدة ست ثوان	٦ × ٣	تقوية عضلات الرقبة
		- (وقوف مواجه أمام حائط . الذراعان أماماً مع الاستناد بأصابع اليدين) دفع الحائط .	٦ × ٣	تقوية عضلات أصابع اليدين
		- (وقوف مواجه أمام حائط . الذراعان مائلا عاليا مع الاستناد بالكفين) ضغط الصدر لأسفل .	٦ × ٣	تقوية عضلات اليدين
		- (أ) { وقوف ، الذراعان عالياً) ضغط المنكبين خلفاً(:)	٦ × ٣	مرونة مفصل الكتف
		- (ب) { وقوف الوضع أماماً مواجه الظهر ، يد ممسكة بذراع الزميل والأخرى على اللوحين) مساعدة الزميل في الضغط .	٦ × ٣	مرونة مفصل الكتف
		- (وقوف فتحا مواجه ، الذراعان عاليا تشبيك مع الزميل) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
		- (جثو ظهراً لظهر ، تشبيك اليدين خلفا مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عاليا مع تقوس الجذع خلفاً (:)	٦ × ٣	إطالة عضلات الصدر
		- (جلوس طويل مواجه ، الذراعان أماماً تشبيك) ثنى الجذع لمحاولة لمس الأرض بالتبادل مع الزميل (:)	٦ × ٣	مرونة عضلات الجذع
		- (جلوس طويل مواجه ، الذراعان عاليا) ثنى الجذع أماماً أسفل بالتبادل (:)	٦ × ٣	مرونة الجذع
الختام	٥ ق	- (وقوف التقدم للأمام بالمشى مع المرجحة العمودية للذراعين .		استرخاء الجسم وتهدئته

ملحق (٤)
دليـــل المعلم
في البرنامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة - في ضوء متطلباتهم المهنية البدنية والتعويضية

عزيزى المعلم /

تحية طيبة ... وبعد :

لقـد أُعِدَّ هذا الدليل ليكون عوناً لك في تدريس محتوى البرنـامج المقترح في التربية الرياضية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكيـة والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية والـذي اشتمل على التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعـض عناصـر اللياقـة البدنيـة ، والتمرينات التعويضية المرتبطة بسـلامة القوام لدى هؤلاء الطـلاب في ضوء متطلباتهم المهنيـة .

٢- المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القـوام لـدى طـلاب المعاهـد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة .

وبصفة عامة نود أن تتصفح كل صفحات هذا الدليل حتى تتعـرف على مضمونه بشكل عام من حيث أهـداف البرنامج ومحتواه .

كما نود أن نشـير إلى أن هذا البرنامج يتم تنفيذه بوصفه نشاطاً لا صفياً ضمن برنامج النشاط الداخلي بالمعهد ، ونؤكـد على ضرورة الالتزام بالخُطة الموضوعة لتنفيذه هذا البرنامج

ويزودك هذا الدلـيل بما يلى :

١- مقـدمة عن البرنامج .

٢- الأهـداف العامة المرجو تحقيقها من دراسـة هذا البرنامج .

٣- تخطيط لتدريس موضوعات البرنامج .

٤- الوسائل التعليمية التي يمكن الاستعانة بها في تدريس كل موضوع موضوعات البرنامج .

٥- كيفية السير في تدريس كل موضوع من موضوعات البرنامج .

٦- أساليب التقويم التي يمكن استخدامها لتقويم تعلم الطالب في كل موضوع من موضوعات البرنامج .

مع وافر الشكر لحسن تعاونكم ...

الباحثان

مقدمة :

تمثل التربية الرياضية جانباً مهماً من جوانب النظام التربوي ، والذي يهدف إلى تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية لطاقات المتعلم وقدراته ، ليس على المستوى البدني أو الحركي فحسب ، وإنما على مستوى شخصيته بكل أبعادها ومكوناتها وذلك تبعاً لقدراته واستعداداته وحاجاته ويأتي الاهتمام بسلامة القوام في مقدمة أهداف التربية الرياضية في مراحل التعليم المختلفة، فالقوام الجيد من علامات الصحة الجيدة ، وهو ليس مقصوراً على الناحية الجمالية وشكل الجسم فقط ، وإنما له تأثيره الواضح على الناحية الصحية والنفسية للفرد ، كما أنه ليس مقصوراً على فئة من الناس دون غيرهم ، وإنما هو حقٌ وضروري لكل فرد .

ونظراً لطبيعة الدراسة بالمعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية والتي تستلزم اتخاذ الطلاب لأوضاع قوامية معينة لفترات زمنية طويلة أثناء أداء التدريبات المهنية العملية ، والتي كثيراً ما يتخذ فيها الجسم أوضاعاً خاطئة تسبب توتراً عضلياً مرهقاً ينتج عنه في الغالب انحرافات في قوام الطالب – لذا فإن الأمر يتطلب ضرورة وضع برامج تعويضية لهؤلاء الطلاب في ضوء متطلبات أدائهم المهني ، وذلك ضمن برنامج النشاط الرياضي بهذه المعاهد ، كما يجب الاهتمام بإكسابهم العادات القوامية الصحيحة ، وتزويدهم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه لقلة التربية الرياضية كمادة دراسية غير مدرجة ضمن خُطة الدراسة لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية ، لذا فإن الأنشطة اللاصفية تكتسب أهميتها لطلاب هذه المعاهد ، وذلك باعتبارها برامج تكميلية تساعد في تحقيق الأهداف التربوية ، وبصفة خاصة ما يتعلق بالجانب الوقائي لهؤلاء الطلاب في ضوء متطلباتهم المهنية .

ومن هنا كان هذا البرنامج المقترح – بوصفه نشاطاً لا صفياً – لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية ، والذي يهدف إلى تنمية اللياقة القوامية هؤلاء الطلاب ووقايتهم من التشوهات والانحرافات القوامية التي قد لها ، كما يهدف أيضاً إلى تنمية سلوكهم ووعيهم فيما يتعلق بسلامة وكيفية المحافظة عليه .

وقد تضمن هذا البرنامج ما يلي :

١- مجموعة من التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ، والتمرينات التعويضية المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية ، وقد تم تنظيمها في ثلاث وحدات تدريبية ، واشتملت كل وحدة على ثمان لقاءات بزمن قدره ثلاثون دقيقة تقريباً لكل لقاء .

٢- مجموعة من التمرينات التعويضية التي يؤديها الطالب بمفرده عقب الانتهاء مباشرة من التدريبات المهنية سواءٌ ، بالمعهد أو بالمنزل ، وقد تم تنظيمها ووضعها في كروت مطبوعة تُسَلَّم للطالب ويحتفظ بها للاسترشاد بها عند أدائها .

٣- مجموعة من المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة ، وقد تم تنظيمها في خمسة موضوعات على النحو التالى :

م	الموضوع	عدد الحصص
١	القوام الجيد وأهميته.	١
٢	الانحرافات القوامية وأسبابها .	٢
٣	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة	١
٤	الملابس وملاءمتها للقوام .	١
٥	النشاط (العمل) المهنى وتأثيره على سلامة القوام	١
٦	التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام .	١

الأهداف العامة للبرنامج :

تستطيع من خلال تدريسك لبرنامج التربية الرياضية المقترح لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكة والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية أن تحقق عدداً من الأهداف يمكن تقسيمها إلى :

١- أهداف معرفية .

٢- أهداف مهارية .

٣- أهداف وجدانية .

أولاً : الأهداف المعرفية :

وهى تلك الأهداف التي تؤكد على نواتج التعلم الفكرية مثل : المعرفة ، والفهم ، ومهارات التفكير، وفي نهاية البرنامج ينبغي أن يكون الطالب قادراً على ما يلي :

١- معرفة المصطلحات الواردة بالبرنامج مثل :

- **يتعرف مفهوم القوام الجيد**
- **يتعرف مفهوم تشوه القوام**
- **يتعرف مفهوم اللياقة البدنية**
- **يذكر عناصر اللياقة البدنية**
- **يتعرف مفهوم التمرينات التعويضية**

- يتعرف بعض الأوضاع الأصلية والأوضاع المشتقة للتمرينات
- يتعرف التمرينات البدنية الخاصة بكل صفة من صفات اللياقة البدنية المرتبطة بأدائه المهني
- يتعرف التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من بعض التشوهات القوامية المرتبطة بأدائه المهني
- يتعرف الأوضاع القوامية الصحيحة في الوقوف والجلوس
- يتعرف طريقة حمل الأشياء أو تناولها من على الأرض ومن الأماكن المرتفعة بطريقة صحيحة
- يتعرف مواصفات الملابس الملائمة للقـــوام
- يتعرف مواصفات الحذاء الجـــيد
- يذكر أسباب التشوهات والانحرافات القوامية
- يتعرف أنواع الانحرافات القوامية
- يتعرف الانحرافات القوامية المرتبطة بأدائه المهني

٢- فهم الحقائق الواردة بالبرنامج مثل :

- يميز بين القوام الجيد والقوام الردئ .
- يوضح أهمية التمرينات البدنية في المحافظة على سلامة القوام .
- يستنتج أهمية التمرينات التعويضية في الوقاية من التشوهات
- يميز بين الأوضاع القوامية الصحيحة والأوضاع القوامية الخاطئة في كل من الوقوف والجلوس .
- يستنتج العلاقة بين العادات القوامية الخاطئة في الجلوس والتشوهات القوامية .
- يناقش خطورة العادات القوامية الخاطئة على سلامة القوام .
- يفسر أسباب حدوث التشوهات والانحرافات القوامية .

- يوضح أهمية ملاءمة الملابس للقـــوام .
- يوضح أهمية النشاط الرياضي لاكتساب اللياقـــة والصحة .
- يستنتج الآثـــار المترتبة على حدوث التشوهات القوامية .
- يحدد أجزاء الجسم الأكثر عرضة للتشـــوه نتيجـــة الأداء المهنـــي لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائيـــة – تخصـــص
- يستنتج أهمية الراحة بعد بذل الجهد .

٣ـ تطبيق الحقائق والمفاهيم الواردة بالبرنامج مثل :

- يطبق الحقائق التي تعلمها عند أداء التمرينات البدنية .
- يطبق الحقائق التي تعلمها في الوقوف والجلوس وحمل الأشياء أو تناولها .
- يتجنب العادات والأوضاع القوامية الخاطئة أثناء الأداء المهنى .
- يرتدى ملابس ملائمة للقوام .
- يمارس التمرينات البدنية لاكتســـاب القوام الســـليم .
- يؤدى التمرينات التعويضية المناسبة بعد الانتهاء من الأداء المهنى

ثانياً : الأهداف المهاريـة :

وهى تلك الأهـــداف التي تؤكد على المهارات الحركية مثل : الوثب – الرمى – السباحة – التعبير بأجزاء الجســـم ... إلخ .

وفي نهايـــة دراســـة هذا البرنامج ينبغى أن يكون الطالب قـــادراً على :

- يؤدى الأوضاع الأصلية والأوضاع المشـــتقة للتمرينـــات بطريقـــة صحيحة عند ممارسة التمرينات البدنية .
- يؤدى بعض التمرينات البدنية الخاصة ببعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة قوامه .

- يؤدى بعض التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من حدوث تشوه سقوط الرأس أماماً .
- يؤدى بعض التمرينات التعويضية الخاصة بوقاية الجسم من حدوث تشوه استدارة الكتفين .
- يؤدى بعض التمرينات التعويضية الخاصة بوقاية الجسم من حدوث تشوه الانحناء الجانبى .
- يؤدى بعض التمرينات التعويضية الخاصة بوقاية الجسم من حدوث تشوه استدارة أعلى الظهر .
- يكتسب المهارة في حمل الأشياء أو تناولها بطريقة صحيحة من على الأرض ، ومن الأماكن المرتفعة.
- يكتسب المهارة في سحب الأشياء الثقيلة أو دفعها على الأرض بطريقة صحيحة .
- يكتسب المهارة في أداء التمرينات البدنية الخاصة بالمحافظة على سلامة قوامه .
- يؤدى بعض التمرينات التعويضية بعض الانتهاء من التدريبات المهنية .

ثالثاً : الأهداف الوجدانية :

وهى تلك الأهداف التي تؤكد على المشاعر والانفعالات مثل : القيم والاتجاهات والميول والتقدير. وفي نهاية دراسة البرنامج ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن :

- يدرك أهمية القوام الجيد .
- يدرك أهمية المحافظة على سلامة القوام .
- يقدر أهمية ممارسة النشاط الرياضي لسلامة القوام .
- يدرك خطورة مزاولة أنشطة مهنية تتطلب عمل جانب واحد من الجسم .

- يلتزم بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة ويشجع الآخرين على ممارستها .
- يدرك أهمية التمرينات البدنية لسلامة القوام .
- يدرك أهمية التمرينات التعويضية للوقاية من التشوهات القوامية .
- يشكل اتجاهاً إيجابياً نحو التمرينات البدنية ويهتم بممارستها .
- ينمى الرغبة في امتلاك قوام سـليم .
- يشارك بفعالية في أنشطة وبرامج التربية الرياضية .

كيفية تدريس موضوعات البرنامج :

أولاً : الجانب العملي الخاص بالتمرينات البدنية والتعويضية :

١- تدريس التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والتمرينات التعويضية المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة .

تم تنظيم هذه التمرينات في ثلاث وحدات تدريبية ، وتضمنت كل وحدة ثمان لقاءات ، بزمن قدره ثلاثون دقيقة تقريباً لكل لقاء ، ويتم تنفيذ هذه اللقـاءات في فترة الراحة التي تتخلل اليوم الدراسي بالمعهد ، وينبغي على المعـلم القائم بالتدريس الالتزام بما يلي :

- إعداد الملعب جيداً وتخطيطه ، وتجهيز الأدوات والمواد التعليمية التي يتطلبها اللقاء كما هو موضوع بالبرنامج .
- إلقاء نظرة على اللقاء قبل تنفيذه .
- يبدأ كل لقاء دائماً بتمرينات للإحماء كإعداد فسيولوجي ونفسي ، وينتهي بتمرينات للاسترخاء وتهدئة الجسم .
- استخدام التشكيلات المناسبة لكل تمرين .
- التأكيد على صحة الأوضاع الأصلية أو المشتقة التي تـؤدى منها التمرينات البدنية بصفة عامة وبصفة خاصة عند أداء التمرينات التعويضية .

- المبادرة بإصلاح الأخطاء في الأداء فور حدوثها .
- الالتزام بقواعد الحمل والراحة كما هو موضح بالبرنامج .
- تنفيذ هذه التمرينات بواقع ثلاثة لقاءات أسبوعياً .
- الالتزام بالخطة الدراسية للبرنامج وبالوقت المخصص لكل لقاء (٣٠ ق) ، وذلك كما هو موضح بالبرنامج .
- استخدام المواد والوسائل التعليمية المناسبة لكل لقاء كما هو موضح بالبرنامج .

٢- التمرينات التعويضية التي يؤديها الطالب بمفرده كواجب عقب الانتهاء مباشرة من التدريبات المهنية سواءٌ، بصالة التدريب بالمعهد أو بالمنزل، وقد تم تنظيمها ووضعها في كروت مطبوعة ، يتم توزيعها على الطلاب ليسترشدوا بها عند أدائها .

* وينبغي على المعلم مراعاة الآتي :

- توضيح أهمية هذه التمرينات لطلابه والتأكيد على أهمية ممارستها بانتظام عقب الانتهاء من التدريبات المهنية مباشرة بصالات أو ورش التدريب العملي .
- تدريب الطلاب على أداء هذه التمرينات مع الاستعانة بنماذج توضيحية عملية لهذه التمرينات والتأكد من استطاعة كل طالب لأدائها بصورة صحيحة بالمعهد.
- التأكد من وقت لآخر احتفاظ كل طالب بالكارت المطبوع والمدون به هذه التمرينات .
- متابعة أداء الطلاب لهذا التمرينات عقب الانتهاء من التدريبات المهنية بصالات أو ورش التدريب ، من وقت لأخر ، ويمكن للمعلم الاسترشاد بالجدول المدرسي للدروس العملية لطلابه لسهولة متابعتهم .

ثانيا: الجانب النظري الخاص بتدريس موضوعات البرنامج التي تتضمن المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لدى لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة :

تم تنظيم مجموعة المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكــا في خمس موضوعات رئيســـة هى :

١- القـــوام الجـــيد وأهمـــيته .

٢- الانحرافات والتشوهات القوامية وأســـبابها .

٣- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة .

٤- الملابس وملاءمتها للقـــوام .

٥- التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام .

وفيما يلي تخطيط لتدريس كل موضوع من هذه الموضوعات .

الموضوع الأول

القوام الجيد وأهميته

الأهداف المرجو تحقيقها :

بعد دراســـة هذا الموضوع ينبغي أن يكون الطالب قـــادراً على أن :

- يذكر مفهوم القـــوام .
- يتعرف مواصفات القوام الجيد .
- يميز بين القوام الجيد والقوام الردئ .
- يستنتج أهمية القوام الجيد بالنســـبة للفرد .
- يقـــدر أهمـــية القوام الجيد .
- يعي أهمـــية المحافظة على سلامة القوام .
- يرغب في امتلاك قوام ســـليم .

الوسائل التعليمية :

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً مـــن الوســـائل التعليمية أهمها :

١- الســـبورة الطباشـــيرية .

٢- لوحات ورقية وصور توضح القوام الجيد والقوام الرديء .

٣- فيلم تعليمي يخـــدم محتوى هذا الموضوع .

٤- نماذج من الطلاب لتوضيح القـــوام الجـــيد .

طريقة السير في الموضوع :

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تثير اهتمام طلابك بعـــدد مـــن الأسئلة المتدرجـــة ، مثل :

- **ما القـــــوام ؟**
- **مم يتكـــون ؟**
- **هل يوجد قوام موحد يمشى على نمطه جميع الأفــراد ؟ أم أن ، لكــل فرد قوامه الخاص به ؟**

من خلال المناقشـــة وضح لهم أن القوام يُعَرَّف بأنه الشكل أو المظهـــر الذي يتخذه الجسم والذي تكون فيه جميع أجزاء الجسم موضـــوعة فـــوق بعضها متزنة حيث يكون ثقل هذه الأجهزة محمولاً على الهيكـــل العظمـــى وبذلك تبذل العضلات والأربطة جهداً قليلاً فـــي المحافظـــة علـــى اتـــزان الجكملـهيُعَرَّف القوام أيضاً بأنه الشكل أو المظهر الذي يتخذه الجسم ويُحَدَّد بأوضاع المفاصل المختلفة التي تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي .

ومن خلال المناقشـــة يتوصل الطلاب إلى أن القوام يتكون من العظـــام والعضلات وباقي أجهزة الجسم التي تبنى مظهره ، وأن اعتـــدال الجســـم وأداؤه للحركات يتوقف على تركيب أجهزة الجســـم المختلفة مـــن عظـــام وعضلات ومفاصل وقدرة عمل هذه الأجهزة .

ثم وضح لهم أنه لا يوجد قوام موحد يمشى على نمطه جميـــع الأفـــراد وأن لكل فرد قوامه الخاص ، ثم أســـال طلابك : هل يقتصر مفهوم القـــوام على شكل الجســـم وحدوده الخارجـــية فقط ؟ .

- **لماذا يختلف الأفراد قوامهم ؟**
- **لماذا تختلف أداء الحركات من فرد لآخـــر ؟**

ومن خلال المناقشـــة يتوصل المعلم مع طلابه أن القوام لا يقتصر مفهومه على المظهر أو الشكل الخارجي للجسم فقط ، وإنما هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظيمة والعضلية والعصبية والحيوية، وأنه كلما تحسنت هذه العلاقـــة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية (حركة) الجسم .

*ثم وضح لطلابك أن جسم الإنسان يخوض ما يشبه معركة ضد جاذبية الأرض – وأن القوام هو نتيجة هذه المعركة – وشد الجاذبية المتواصل للجسم هى أحد الأسباب التي تجعل منه هذا الشكل سواء أكان أو رديئاً ، وأن القوام الجيد من صفاته تغلب العضلات والعظام والأربطة والأعصاب على جاذبية الأرض .

وعلى هذا يُعَرَّف القوام الجيد أنه " الجسم المعتدل الذي يكون في حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية ، ويكون ترتيب العضلات والعظام في وضع طبيعي بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أى زيادة أو نقصان ، حتى يقوم الإنسان بعمله اليومي ويؤدى جميع أعماله وجميع الحركات التي يحتاج إليها دون تعب وبسهولة وأقل مجهود .

ما مظاهر القوام الجيد ؟

وضع لطلابك أن قوام الفرد يوصف بأنه جيداً عندما تتوافر فيه المواصفات التالية :

١- أن تكون القامة منتصبة بحيث تكون الذقن للداخل والنظر للأمام مع عدم التصلب أو التوتر الزائد في العضلات .

٢- أن يكون الكتفان في الوضع الطبيعي والذراعان بجانب الجسم والكفان مواجهان للداخل (مواجهان للفخذين) .

٣- أن يكون الصدر مفتوحاً مع حرية التنفس .

٤- أن تكون زاوية الحوض صحيحة من (٥٥° – ٦٠°) مع قبض عضلات البطن للداخل وعدم دفع الحوض للأمام أو الخلف أو لأحد الجانبين .

٥- يرتكز الجسم على القدمين بالتساوي ويكون مشطي القدمين للأمام والأصابع متجهة للأمام وكذلك الرضفتان – الركبتان مفرودتان وملتصقتان .

ثم أسأل طلابك: متى يوصف القوام بأنه غير سليم أو رديئاً ؟

من خلال إجابات الطلاب يتوصلون إلى أن القوام الرديء يعرف بكونه شذوذاً في شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعي المُسَلَّم به تشريحياً ، مما ينتج عنه تغير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى .

كما يُعَرَّف القوام الرديء بأنه الشكل الخارجي لجسم الإنسان حيث يكون هناك زيادة أو نقص في الانحناءات الطبيعية للجسم أو أى شكل غير طبيعي لأي جزء من الجسم ، ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن.

ثم أسأل طلابك هل تقتصر أهمية القوام الجيد على المظهر الخارجي للجسم وشكله الجمالي فقط ؟

من خلال المناقشة يتوصل المعلم مع الطلاب إلى أن القوام الجيد من علامات الصحة الجيدة ، وأن التجارب قد أثبتت :

- أن القوام الجيد يحسن الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية .
- أن القوام الجيد يحسن من الأداء الحركي للفرد .
- أن القوام الجيد يحسن من الحالة النفسية للفرد .
- أن القوام الجيد يزيد من قدرة الفرد على العمل والإنتاج .
- أن القوام الجيد يؤخر ظهور التعب ويقلل منه .

التقويم :

يتمثل في :

١- بعض الأسئلة التحريرية .

٢- من خلال المناقشة مع الطلاب يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع .

الموضوع الثاني

الانحرافات القوامية وأسبابها

الأهداف المرجو تحقيقها :

بعد دراســـة هذا الموضوع ينبغي أن يكون الطالب قـــادراً على أن :

١- يتعرف مفهوم انحراف القوام .

٢- يذكر خمس أسباب على الأقل للانحرافات القوامية .

٣- يتعرف أنواع الانحرافات القوامية .

٤- يتعرف الانحرافات القوامية التي قد تنشأ عن العمل المهنى لطـــلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكيـــة والكهربائيـــة - تخصـــص ميكانيكا عامة .

٥- يدرك خطورة بعض المهن على سلامة القوام .

الوسائل التعليمية :

يمكن في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية أهمها :

١- الســـبورة الطباشـــيرية .

٢- بعض الصور أو الرسوم التي تبين بعض الانحرافات القوامية .

٣- بعض الصور أو الرسوم التي تبين الأوضاع الخاطئة التي قد تسبب بعض الانحرافات القوامية .

٤- فيلم تعليمى يلقى بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع .

طريقة السير في الموضوع :

في البداية يمكن أن تثير انتباه طلابك بعرض بعض الصور التي توضح بعض الانحرافات القوامية ، ثم اطلب منهم ملاحظة الصور ووصـــف مـــا يلاحظونه ، ثم أســـأل الطلاب :

ما أســباب الانحرافات أو التشوهات التي قد يتعرض لها القوام ؟

- **ماذا تتوقع لشخص يجلس في وضع خاطئ لفترة طويلة ؟**
- **ماذا تتوقع لشخص عندما تصاب عظامه أو عضلاته بمرض ؟ هل يستطيع الحركة بسهولة ؟ وهل يؤثر ذلك على قوامه ؟**
- **ماذا تتوقع لأم حامل لا تعتنى بصحتها أثناء فترة الحمل ؟ أو تتناول بعض العقاقير الضــارة بصــحة الطفــل دون استشــارة طبيــب متخصص؟ هل يؤثر ذلك على صحة وسلامة الجنين ؟**
- **ماذا تتوقع لشخص يرتدى ملابس ضيقة ؟ هل يؤثر ذلك على قوامه ؟**
- **ماذا تتوقع لشخص لا تتوافر له شروط التغذية الجيدة ؟ هل تنمــو عضلاته بصورة سليمة ؟ هل يؤثر ذلك على قوامــة ؟**
- **ماذا تتوقع لشخص مصاب بالسمنة وزيادة الوزن ؟ هل يؤثر ذلــك على قوامه ؟**

من خلال المناقشة يتم التوصل إلى أن أسباب الانحرافات القوامية تتمثل في الآتي :

١ـ الوراثة أو التكوين :

الذي يتم قبل الولادة بسبب عدم اعتناء الأم الحامل بصحتها وقوامها أو تناولها بعض العقاقير الضارة للتكوين الطبيعي للطفل دون استشارة الطبيب ، كما يمكن أن تحدث عن طريق جينات شاذة تُعطى من أحد الأبوين أو كليهما.

٢ـ الإصابة :

فحينما تصاب عظمة أو عضلة أو رباط يختل الاتزان ، وإذا استمر الحال طويلاً فإن الجسم أو أجزاء منه يتخذ شكلاً خاطئاً يرتاح إليه يــؤدى إلــى الانحراف القوامى .

٣- المرض :

إن الأمراض التي تصيب العظام والعضلات ، أو الأمراض التي تفقد المفاصل مرونتها وسهولة حركتها تؤثر على القوام ، ومن أهم الحالات المرضية التي قد تؤدى إلى انحرافات قوامية : الكساح وشلل الأطفال ، الحمى الروماتيزمية ، أمراض المفاصل ، أمراض القلب ، اختلال عمل الغدد ، الانزلاق الغضروفي ، مرض السل الرئوي .

٤- حالات ضعف البصر أو السمع :

مما يضطر الفرد إلى اتخاذ وضع معين ليخفف العبء الملقى على العينين أثناء القراءة والكتابة ، فيؤدى ذلك إلى سقوط الرأس أماماً ، أو ليخفف العبء الملقى على الأذنين أثناء السمع فيؤدى إلى الميل الجانبي للرأس إلى أحد الجانبين .

٥- العادات الخاطئة مثل :

- الوقوف أو المشي أو الجلوس الخاطئ في المراحل المبكرة من
- العقارعد المدرسية غير المناسبة لحجم التلاميذ .
- استخدام الأسرة والمراتب غير الصحية .
- الحمل الخاطئ لحقيبة المدرسة من قبل لتلاميذ المدارس .
- ممارسة بعض الأعمال التي يستخدم فيها الفرد جانباً واحداً من الجسم مثل الدق أو الحفر بيد واحدة ، أعمال البرادة ، النشر بيد أو القطع بيد واحدة ، ....إلخ .

وتتكون عادات القوام كغيرها من العادات بالتكرار ، وفي أغلب حالات الانحرافات القوامية ينشأ العيب تدريجياً باتخاذ الفرد وضعا خاطئا في وقفته أو جِلْسَتِه أو أثناء المشي أو الحمل الخاطئ للأشياء كحقيبة المدرسة مثلاً ، ويتكرر هذا الوضع حتى يعتاده التلميذ ويرتاح إليه ، فتتحمل بعض أجزاء الجسم ثقلا يترتب عليه إطالة وضعف بعض العضلات وقصر البعض الأخر،

وبذلك يصبح وضع القوام الخاطئ أمراً اعتياديا .

٦- البيئة التي يعيش فيها الفرد :

مثل مقاعد الدراسة التي لا تتناسب مع أحجام التلاميذ في حجرة الدراسة أو مكان استذكار الدروس في البيت ، كذلك الضوء غير الكافي ، كما أن حالة الأسرة الاقتصادية والثقافية تتحكم إلى حد كبير في نشأة الفرد نشأة صحية وتؤثر على سلامة قوامه .

٦- الملابس :

تعوق الملابس الضيقة بعض أجهزة الجسم الحيوية عن القيام بوظائفها على خير وجه ، فالحزام الضيق مثلا يعوق حركة الحجاب الحاجز الطبيعية، والمشدات الضيقة تمنع الصدر من الاتساع في عملية الشهيق فتضعف العضلات وتقل مرونة القفص الصدري، والحذاء الضيق أو ذو الكعب العالي يضطر الفرد معه إلى تغيير أوضاع أجزاء جسمه حتى يضمن الاتزان في الوقوف وعند الحركة ، فتزداد زاوية ميل الحوض وزيادة التقعر القطني ويتأثر شكل العمود الفقري بالوضع الجديد .

٨- الضعف العضلي العصبي :

من الواجب أن تكون العضلات والأعصاب في حالة جيدة حتى تقوم بوظائفها على خير وجه وحتى تنشط النغمة العضلية والتوافق العضلي العصبي ، والفرد لا يستطيع الاحتفاظ بقامة معتدلة إلا إذا بذل في أول الأمر جهداً عضلياً ، وذلك لأن التدريب على انتصاب القامة يحتاج إلى قوة وجلد حتى تصبح عادة يرتاح لها الفرد .

٩- الإجهاد والتعب :

يؤدى التعب سواء كان عقلياً أو جسمانياً إلى بعض الانحرافات القوامية، لأن العضلات المتعبة لا يمكن أن تتحرك كما يجب ، ومع استمرار التعب وعدم الحركة تضعف هذه العضلات ، وقد يؤدى ذلك إلى حدوث تغيير في أشكال العظام ، وحركة المفاصل التي تعمل عليها هذه العضلات .

١٠- الحالة النفســية :

إن من أهم المشكلات النفســية التي من الممكــن أن تســاعد علــى الإصابة بانحرافات القوام ما يلي :

أ- الخجل والحياء عند بعض الأفراد (البنات المراهقات وطوال القامة).

ب- الضغوط النفسية : فيضطر الفرد المريض أن يحنى رأسه للأمــام وظهره أيضاً ويتخذ شكلا غير صحيح للقوام .

١١- سوء التغــذية :

يؤثر القصور الغذائي على النمو عامة وعلى القوام خاصة ، وعليــه تتأثر عضلات الجسم حتى إنها تفقد القوة التي تمكن الفرد من أن ينتصــب معتدلاً ، وإذا زادت التغذية عن مقدارها اللازم فإنها تؤدى بمرور الوقــت إلى السمنة الزائدة وتؤثر – نتيجة لثقل الجسم – على بعض أجزائه مثــل القدم وتؤدى بها إلى التفلطح لعدم قدرتها على حمل الجسم ، كــذلك ينــتج عن سؤ التغذية الكثير من الأمراض مثل الكساح ولــين العظــام وضــعف العضلات المهنـــة :

قد تكون المهنة التي يزاولها الفرد سبباً في إصابته بالتشوهات والانحرافات القوامية ، فالأفراد الذين يتطلب عملهم الجلوس على المكاتب لفترات طويلة ، غالباً ما يتعرضون لتشوهات استدارة الكتفين أو انحناء أعلى الظهر ، إضافة إلى آلام أسفل الظهر .

ثم وضح لطلابك أن الانحرافات القوامية ثلاثــة أنواع :

١- انحرافات قوامــية من الدرجة الأولى :

وفيها يحدث التغيير في الأوضاع القوامية ولا يحــدث تغييــر فــي العظام ويمكن معالجة هذه الانحرافات بالتمرينات العلاجية وبإحساس الفرد نفســه بالخطأ فيحاول إصلاحه .

٢- انحرافات قوامـــية من الدرجة الثانية :

وفيها يحدث التغيير في العضلات والأربطة فقط ، وهذه تحتاج إلـــى متخصص في العلاج الطبيعي لعلاجها .

٣- انحرافات قوامـــية من الدرجة الثالثة :

وفيها يكون التغيير في العظام بجانب العضـــلات والأربطـــة ، ومـــن الصعب إصلاح الحالة ، وهذه تحتاج إلى التدخل الجراحي لعلاجها .

ثم اسأل طلابك :

ما الانحرافات القوامية التي قد يتعرض لها طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية نتيجة الوقــوف الأوضـــاع القواميـــة التـــي يتخذونها لفترات زمنية طويلة أثناء أداء التدريبات المهنية العملية؟

الكاتبة أو جهاز الحاسب الآلي لفترات زمنية طويلة ؟

من خلال المناقشـــة وضع لطلابك أن الوقوف لفترات زمنية طويلـــة في وضع معين أثناء أداء التدريبات المهنيـــة العمليـــة يمكـــن أن تســـبب التشوهات والانحرافات القوامية التـــالية :

- سقوط الرأس للأمام أو ميلها لأحد الجانبين .
- استدارة الكتفين .
- استدارة أعلى الظهر .
- الانحناء الجانبي .

ثم وضع لهم أن الالتزام بالعادات القوامية الصـــحيحة أثنـــاء الأداء المهني للتدريبات العملية المهنية من أهم العوامل في المحافظة على سلامة قوامهم ، وهذا ما سيتم تناوله في الموضوع القـــادم .

التقـويم:

يتمثـــل في :

١- الأســـئلة التحريرية .

٢- من خلال المناقشة مع الطلاب يتم الحكم علـــى مـــدى اكتســـابهم للحقائق والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع.

الموضوع الثالث

العادات والأوضاع القوامية الصحيحة

الأهداف المرجو تحقيقها :

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغي أن يكون الطالب قادراً على أن :

١- يذكر شروط الوضع الصحيح في الوقوف .

٢- يميز بين الوقوف الصحيح والوقوف الخطأ .

٣- يذكر شروط الوضع الصحيح في الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة أو الرسم الصناعي .

٤- يميز بين الجلوس الصحيح والجلوس الخطأ .

٥- يذكر المواصفات الصحية للوسائل المستخدمة في الجلوس .

٦- يحدد مكان الجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة أو أداء الرسم الصناعي .

٧- يتعرف طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأرض بطريقة صحيحة .

٨- يتعرف طريقة سحب الأشياء الثقيلة أو دفعها على الأرض بطريقة صحيحة .

٩- يتعرف طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأماكن المرتفعة بطريقة صحيحة .

١٠- يطبق الأوضاع الصحيحة في الوقوف والجلوس وحمل الأشياء وتناولها .

١١- يعى أهمية تطبيق الأوضاع القوامية الصحيحة للمحافظة على سلامة القوام .

الوسائل التعليمية :

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية أهمها :

١- لوحات ورقية توضح الأوضاع القوامية الصحيحة للوقوف والجلوس وحمل الأشياء .
٢- العرض التوضيحي أو البيان العملي للأوضاع القوامية الصحيحة
٣- يمكنك استخدام مقاعد الفصل لتدريب الطلاب على الجلوس الصحيح
٤- يمكنك استخدام صالة التدريب العملي لتدريب الطلاب على الوضع الصحيح للوقوف أثناء أداء التدريبات المهنية .

طريقة السير في الموضوع :

- يصطحب المعلم الطلاب إلى فناء المدرسة ويبين لهم شروط الوقفة الصحيحة .
- يؤدى المعلم نموذجا للوقوف الصحيح أمام الطلاب .
- يطلب المعلم من الطلاب أن يطبقوا شروط الوقفة الصحيحة .
- يعالج المعلم أخطاء الطلاب .
- يقسم المعلم الطلاب في مجموعات (كل مجموعة يمكن أن تتكون من خمسة طلاب) .
- يطلب المعلم من الطلاب تطبيق شروط الوقفة الصحيحة ويقوم الطلاب بمعالجة أخطاء بعضهم البعض.
- يصطحب المعلم الطلاب إلى الفصل ثم يسألهم : ما شروط الوقفة الصحيحة ؟

من خلال إجابات الطلاب يوضح المعلم أن هناك اعتبارات يجب مراعاتها في الوقفة المعتدلة هى :

- أن يكون الجسم مفروداً مع عدم تصلب العضلات .
- أن تكون الركبتان مفرودتين وملتصقتين .
- أن يكون مشطا القدمين للأمام .
- أن يكون الصدر مفتوحاً مع حرية التنفس والرأس مرتفع والنظر للأمام .
- عدم دفع الحوض للخلف أو الأمام أو لأحد الجانبين .

*** ناقش مع طلابك أخطاء الوقوف .**

*** ثم يسأل المعلم الطلاب :**

- ما مضار العادات الخاطئة في الوقوف ؟
- ما التشوهات التي قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة في الوقوف ؟

يوضح المعلم للطلاب بعض التشوهات القوامية التي قد تصيب الفرد نتيجة العادات الخاطئة في الوقوف ، مثل الانحناء الجانبي ، تجويف الظهر (تقعر القطن) .

ثانياً : الجلسة الصحيحة :

- يعرض المعلم على الطلاب بعض الصور التي توضح الجلسة الصحيحة أثناء القراءة أو الكتابة .
- يطلب المعلم من الطلاب وصف الصورة من حيث وضع كل من : الرأس ، الظهر ، المقعدة ، الركبتان ، القدمان .

**يوضح المعلم للطلاب شروط الجلسة الصحيحة وهى :

- أن تكون المقعدة في نهاية الكرسي مع ملامسة الظهر لمسند المقعد
- أن يكون الظهر مفروداً وألا يميل لأحد الجانبين أو يميل بالظهر للأمام

- أن تكون الرأس عمودية على الصدر وألا تميل إلى الأمام .
- أن تكون القدمان على الأرض أو العارضة الخشبية للمقعـد بحيـث يكون الساقان على شكل زاوية قائمة أو منفرجة .

** يطلب المعلم من الطلاب تطبيق شروط الجلسة الصحيحة ويعالج كـل طالب أخطاء زميله المجاور له في المقعـد .

- يناقش المعلم مع الطلاب أخطاء الجلوس .
- يوضح المعلم للطلاب العادات الخاطئة في الجلوس والتي يجب تجنبها

ثم يسأل المعلم الطلاب :

ما التشوهات التي قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة في الجلوس ؟

** يوضح المعلم للطلاب بعض التشوهات أو الانحرافات القوامية التي قـد تصيب الجسم نتيجة الجلوس الخطأ مثل : سقوط الـرأس للأمـام ، تقوس الظهر ، الانحناء الجانبي ، استدارة الكتفين .

ثم يسأل المعلم الطلاب :

- ما المواصفات الصحية التي يجب أن تتـوافر فـي الوسـائل المستخدمة في الجلوس أثناء القـراءة أو الكتابـة أو أثنـاء أداء التدريبات العملية (الرسم الصناعى) .

* من خلال المناقشـة يتوصل الطلاب إلى أن الشروط التي يجـب توافرها في المعقد والمكتب (المنضدة) هي :

١- أن يكون المقعد بمسند في الخلف لسند الظهر .

٢- أن يكون المقعد مناسباً بحيث إذا جلس عليه الشخص يكون الساقان على الأرض زاوية قائمة .

٣- أن يكون ارتفاع المكتب مناسباً لطول الفرد (من ٦٠ – ٧٠ سم)

٤- أن يكون المقعد على مسافة مناسبة من المكتب بحيث يتمكن الطالب من الوصول بالذراعين إلى سطح المكتب والمرفقين بجانب الجسـم

* **ثم يسأل المعلم طلابه :**

ما المسافة الملائمة بين الكتاب (أو ورقة الكتابة) والعينين عند القراءة أو الكتابة ؟

- ما المكان الصحيح للجلوس بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة ؟

** يوضح المعلم للطلاب أنه عند القراءة أو الكتابة يجب أن يبعد الكتاب عن العينين مسافة ٣٠سم تقريباً ، وأن يكون الضوء على اليسار الخلفي للشخص سواء أثناء القراءة أو الكتابة .

ثالثاً : طريقة حمل الأشياء من على الأرض أو من الأماكن المرتفعة :

* يسأل المعلم الطلاب :

- هل يؤثر حمل الأشياء على شكل الجسم ؟
- هل يؤثر حمل الأشياء من على الأرض بطريقة خطأ على سلامة الجسم ؟
- هل يؤثر تناول الأشياء من الأماكن المرتفعة بطريقة خطأ على سلامة الجسم ؟
- كيف ترفع ثقلاً من الأرض بطريقة صحيحة ؟
- كيف تتناول الأشياء من الأماكن المرتفعة بطريقة صحيحة ؟

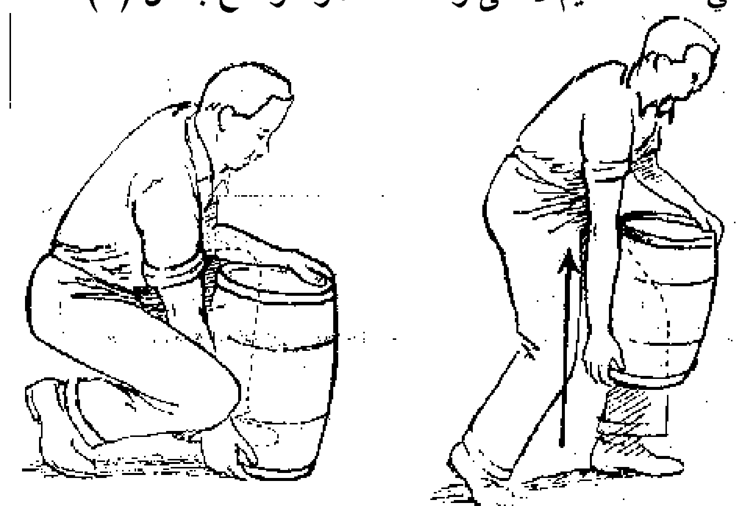
من خلال هذه الأسئلة والإجابة عنها وضح للطلاب أن حمل الأشياء بطريقة خطأ ، تؤدى إلى اتخاذ الجسم وضعاً خاطئاً ، وبتكرار هذه الوضع يصاب القوام بالكثير من الأضرار وخاصة ما يتعلق بمنطقة أسفل الظهر ، وأن طريقة الرفع أو الحمل للأشياء بطريقة صحيحة وإن كانت تتوقف بصفة عامة على وزن وشكل الشئ المراد رفعه أو حمله ، إلا أن هناك مبادئ عامة يجب الالتزام بها وتطبيقها في عملية الرفع بغض النظر عن وزن وشكل الشئ المراد رفعه وهذه المبادئ هى :

١- يجب على الفرد أن يقف أقرب ما يكون من الشئ المراد أو حمله ، حيث أن ذلك يقلل من عزم مقاومة ذلك الشئ لعملية الرفع أو الحمل نتيجة لتقليل ذراع عزم المقاومة ، ومن ناحية أخرى يضع العضلات العاملة في زوايا شد مناسبة لبذل أقصى قوة ممكنة في الاتجاه المطلوب ويمكن وضع قدم أمام الأخرى (الوضع أماماً) بحيث يكون الشئ على الجانب ، أو فتح الرجلين بحيث يكون الشئ المراد رفعه بين اختيار أى من الوضعين على ما يلي:

أ- شكل الشئ المراد رفعه من حيث ما إذا كان مصمماً للحمل بأسلوب معين كحقيبة مثلاً .

ب- ثقل الشئ المراد رفعه .

ت- نوع الملابس ، حيث إن الأسلوب الأول قد يناسب الملابس الضيقة للشخص ، أما في الوضع الثانى فإن الشئ المراد رفعه يكون أسفل مركز ثقل الجسم وقريباً منه وفي هذه الحالة يتم الرفع في خط مستقيم لأعلى وذلك كما هو موضح بشكل (١) .



شكل (١) الطريقة السليمة الآمنة لرفع الأشياء الثقيلة من الأرض

٢- يجب المحافظة على استقامة الظهر على أن يتم خفض الجسم عن طريق ثنى الفخذين والركبتين .

٣- خفض الجسم يكون بالقدر المطلوب فقط دون أدنى مبالغة ، حيث إن عملية رفع الجسم في حد ذاتها تتطلب شغلاً ميكانيكاً وبالتالي استنفاذ الطاقة ، ومن ناحية أخرى فإن ثنى مفاصل الجسم يُعَرِّض الجسم للوقوع تحت تأثير عزوم الجاذبية الأرضية. ومن ثم يتطلب ذلك بذل قوى عضلية لمقاومته .

٤- يجب القبض على الشئ المراد رفعه ثم بدء عملية الرفع بالاعتماد على عضلات الرجلين دون أي حركة فجائية ، على أن يتم المحافظة على الشيء المرفوع قريباً من مركز ثقل الجسم بقدر المستطاع .

٥- عند خفض الشئ المرفوع تراعى نفس الخطوات السابقة ولكن بترتيب عكسي .

٦- على الفرد أن يتجنب رفع الأشياء التي يمكن سحبها أو دفعها بقدر المستطاع ، أى جعل الرفع آخر بديل يمكن أن يلجأ إليه الشخص لتحريك شيء من مكان لآخر .

* عند حمل الأشياء يجب الالتزام بما يلي :

١- الاحتفاظ بالشئ المحمول قريباً من مركز ثقل الجسم .

٢- تقسيم الشئ (إن أمكن) إلى جزأين ، بحيث يحمل كل جزء في إحدى اليدين .

٣- يجب العمل على تبديل الشئ المحمول من يد لأخرى كل مسافة .

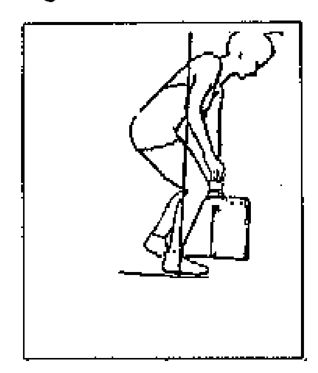
٤- يجب مد الذراع الحرة جانباً لكي تساعد على حفظ توازن الجسم .

٥- عدم حمل أشياء لارتفاع يزيد عن ارتفاع وسط الشخص إلا في حالة حملها على الكتف أو فوق الرأس .

* يسأل المعلم طلابه : ما الأخطاء التي يجب تجنبها عن حمل أو رفع الأشياء من الأرض ؟

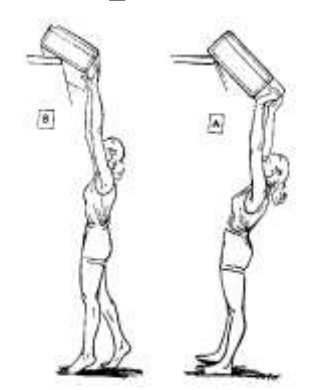
من خلال المناقشة يتوصل الطلاب مع المعلم إلى الأخطاء التـــي يجـــب تجنبها عند رفع الأشياء من الأرض وهى :

- تجنب ثنى الظهر عند رفع حمل الأشياء أو الأثقال من الأرض .
- تجنب رفع أو حمل أثقال لا يقدر الفرد على حملها بمفرده .
- تجنب مواجهة الثقل من الجانب عند حمله أو رفعه من الأرض .
- تجنب رفع أو حمل ثقل من الأرض والركبتان مفرودتان .
- تجنب لفت الظهر لأحد الجانبين عند رفع ثقل أو حمله من الأرض .



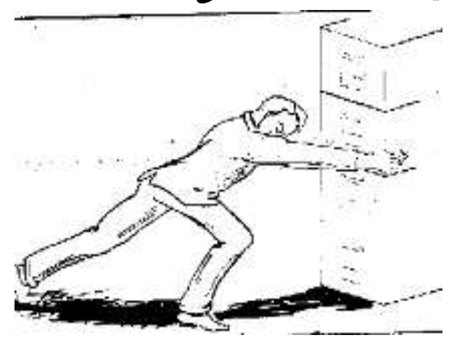
شكل (٢) حمل صحيح للأشياء من الأرض

* يؤدى المعلم نموذجاً أمـام الطـلاب للطريقـة الصـحيحة لتنـاول الأشـياء أو تداولـها من الأماكن المرتفعة ويبين فيه الآتى :



شكل (٣) تناول خطأ تناول صحيح

- **تركيز النظر على الشئ المراد تناوله أو حمله من مكـــان مرتفع .**
- **مواجهة الشئ المراد تناوله أو حمله من مكان مرتفع من الأمام.**
- **أخذ خطوة للخلف لأحد القدمين.**
- **تقليل سرعة الشئ المراد خفضه حتى يمكن السيطرة عليه والتحكم فيه.**



شكل (٤)
دفع الأشياء بطريقة صحيحة على الأرض

*** يوضح المعلم لطلابه الطريقة الصحيحة لسحب ودفع الأشياء الثقيلة على الأرض من خلال شكل (٤)**

١- المحافظة على استقامة الظهر بقدر الإمكان .

٢- يجب استخدام قاعدة ارتكاز جيدة من خلال وضع قدم للأمام بمسافة مناســبة .

٣- يجب القبض على الشئ المراد سحبه أو دفعه جيــداً ، كمـــا يجــب المحافظة على استقامة الذراعين .

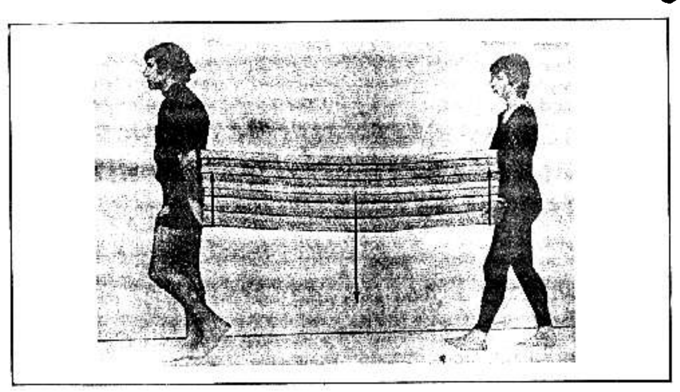
٤- يجب ثنى الفخذين والركبتين لإعطاء الفرصة لعضلات الرجلين لتقوم بالعمل .

٥- يجب تبديل المجموعات العضلية العاملة من حين لأخر مـــن خـــلال تغيير طريقة المواجهة .

٦- بالنسبة للأشياء الثقيلة التي يصعب تحريكها يمكن تمشــيتها مـــن خلال دفع أحد الأطراف إلى جانب ثم دفع الطرف الآخروهكذا .

٧- اقتسام الأحمال الثقيلة عن طريق المشاركة مع شخص آخر ، حيث توزيع وزن الشئ المراد حمله على شخصين شكل (٥) .

٨- بالنسبة للأشـــياء الثقيلة التي يصعب تحريكها يمكن " تمشيتها " من خلال دفع أحد الأطراف إلى جانب (والأخر يعمل كمحور ارتكاز) ثم دفع الطرف الآخر وهكذا ..



شكل (٥)
حمل الأشياء بالمشاركة مع شخص آخر

التقـويم:

يتمثل في :

١- الملاحظة المنظمة لسلوك الطلاب في مواقف تعليمية يتم فيها الحكم على مدى اكتسابهم للمهارات التي يتضمنها الموضوع .

٢- من خلال المناقشة مع الطلاب يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع .

الموضوع الرابـع

الملابس وملاءمتها للقـوام

الأهداف المرجو تحقيقها :

بعد دراســة هذا الموضوع ينبغى أن يكون الطالب قــادراً على أن :

١- يتعرف مواصفات الملابس الملائمة للقــوام .

٢- يذكر مواصفات الحذاء الجــيد .

٣- يخــتار الملابس الملائمة لقــوامه .

٤- يوضح أهمــية ملاءمة الملابس لسلامة القــوام .

٥- يختار الملابس الملائمة لنوع العمل أو النشاط الذي يقوم به .

٦- يدرك خطورة ارتداء ملابس أو أحذية غير مناسبة على سلامة

٧- يلقوأهمية ملاءمة الملابس لسلامة القوام .

الوسائل التعليمية :

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم الوسائل التعليمية التالية

: ١-بعض الصور التي تبين ملاءمة الملابس والأحذية للقوام .

٢-الســبورة الطباشيرية .

٣-العرض التوضيحى أو البيان العملى لنماذج من الطلاب .

طريقة السير في الموضوع :

في البداية يمكنك استثارة اهتمام طلابك بعرض نماذج مــن الطــلاب الذين يرتدون ملابس مريحة وملائمة لقوامهم ، وأخرين يرتدون ملابــس ضيقة ، ووجه إليهم بعض الأسئلة المتدرجة مثل :

- ماذا تتوقع لشخص يرتدى ملابس ضيقة ؟ هــل يســتطيع أن يتحــرك ويؤدى جميع أعماله بسهولة ويسر؟
- هل يستطيع هذا الشخص أن يؤدى عمله بسهولة ويسر ؟
- هل يستطيع هذا الشخص أن يحافظ على اتخاذ الأوضاع الصحيحة فــي الجلوس ؟

* من خلال المناقشــة يتوصل الطلاب إلى أهميــة ملاءمــة الملابــس للقوام وأنه ينبغى عند انتقاء الملابس أن تكون واسعة ومريحــة ولا تعوق حركته ، وذلك ضماناً لسلامة قوامه .

ثم أسأل الطلاب :

- هل يستطيع الشخص المحافظة على شروط الوقفة الصحيحة إذا كانت القدمان غير سليمتين ؟
- هل يستطيع الحركة أو ممارسة نشاطه بكفاءة إذا كانت القـدمان غيـر سليمتين ؟

* من خلال المناقشـة يتوصل الطلاب إلـى أهميـة صـحة وسـلامة القدمين لانتصاب الجسـم وحركته بطريقة صحيحة.

ثم يسأل المعلم الطلاب :

- ماذا تتوقع لشخص يرتدى حذاءً ضيقاً ؟
- ماذا تتوقع لشخص يرتدى حذاءً واسعاً أكثر من اللازم ؟
- ماذا تتوقع لشخص يرتدى حذاءً ذو كعب عالٍ أكثر من اللازم ؟

* من خلال المناقشـة يتوصل الطلاب إلـى أهميـة ارتـداء الحـذاء المناسب من ناحية المقاس والارتفاع لضمان صحة وسلامة القدمين ، وكذلك لضمان حركة الجسم بطريقة صحيحة .

والأن ما مواصفات الحـذاء المناسـب ؟

* يبين المعلم للطلاب مواصفات الحذاء المناسب وهى :

- يجب أن تتحرك أصابع القـدم بحرية داخل الحذاء .
- يجب أن يكون نعل الحذاء قوياً وليناً ومن مادة لا تتمزق .
- يجب أن يكون وجه الحذاء عالياً ليمنع الضغط فوق مقدمة الأصابع
- يجب أن يكون ارتفاع كعب الحذاء مناسباً من (٣ – ٤سم) .
- يجب الاهتمام بإصلاح الأحذية كلما بليت .

*** ما الأخطار التي قد تنشأ عن ارتداء أحذية غير مناسبة ؟**

يوضح المعلم للطلاب أن ارتداء أحذية غير مناسبة يمكن أن ينشـأ عنه بعض الأخطار التي تضر بسلامة القوام ، مثل :

١- يضغط الحذاء الضيق على أصابع القدمين ويسبب ذلك آلاماً في المفاصل كما أن الحذاء الواسع أكثر من اللازم يؤدى إلى احتكاك القدم الحذاء أثناء الحركة مما يعرضها للإصابة ، هذا فضلاً عن إعاقة الحركة الطبيعية للقدم .

٢- الحذاء ذو الكعب العالى يؤدى إلى اندفاع الحوض إلى الأمام بعيداً عن مركز ثقل الجسم ، مما يجعل الجسم مائلاً للأمام ويرتكز بثقله على أصابع القدمين وبالتالى يفقد الجسم توازنه فوق قاعدة ارتكازه، وهذا بدوره يؤدى إلى دفع منطقة أعلى الظهر للخلف لاستعادة التوازن مرة أخرى مما يؤثر سلباً على سلامة القوام .

التقويم:

يتمثل في :

١- بعض الأسئلة التحريرية .

٢- من خلال المناقشة مع الطلاب يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .

٣- الملاحظة المنظمة لسلوك الطلاب في مواقف تعليمية محددة يمكن الحكم من خلالها على مدى اكتسابهم وتطبيقهم للمعلومات التي يتضمنها هذا الموضوع .

الموضوع الخامس

النشاط (العمل المهنى) وتأثيره على سلامة القوام

الأهداف المرجو تحقيقها :

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغى أن يكون الطالب قادراً على أن :

- يتعرف أهمية الراحة بعد بذل الجهد .
- يتعرف عدد ساعات النوم التي يحتاجها الفرد .
- يفسر أسباب التشوهات القوامية التي تنتج عن العمل المهنى .
- يتعرف الانحرافات القوامية التي قد تنتج عن التدريبات المهنية لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة .
- يدرك خطورة مزاولة العمل أو النشاط المهنى عند المرض أو الإصابة
- يلاحظ خطورة مزاولة أنشطة مهنية تتطلب عمل جانب واحد من الجسم
- يدرك أهمية التوازن بين العمل والراحة.

الوسائل التعليمية :

يمكن في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية أهمها :

١- السبورة الطباشيرية .

٢- بعض الصور أو الرسوم التي توضح الأوضاع القوامية الخاطئة التي يتخذها الفرد عند مزاولة بعض الأعمال أو المهن .

٣- بعض الصور أو الرسوم التي توضح الانحرافات القوامية التي قد تنشأ نتيجة ممارسة بعض الأعمال أو المهن .

٤-فيلم تعليمي يلقى بمزيد من الضوء على محتويات الموضوع .

طريقة السير في الموضوع :

في البداية يمكنك أن تثير انتباه طلابك ببعض الأسئلة المتدرجة التي من خلالها يدركون أهمية الراحة بعد بذل الجهد ، مثـــل :

- ماذا تتوقع لشخص متعب أو مجهد ؟ هل يستطيع العمل بكفاءة وبـــنفس النشاط الذي بدأ به عمله ؟
- هل تستطيع الاحتفاظ بقامتك منتصبة في الوضع الصحيح دون أن تبـــذل في أول الأمر جهداً عضلياً ؟

من خلال المناقشـــة بين لطلابك أن الاحتفاظ بالأوضـــاع القواميـــة الصحيحة سواءٌ في السكون أو الحركة يحتاج من الفرد قدر كاف من القوة العضلية ، والواجب أن تكون العضلات والأعصاب في حالة جيدة حتى تقوم بوظائفها على أكمل وجه ، وحتى تنشط النغمة العضلية للجســم ويتحســن التوافق العضلى العصبى .

* ثم وضح لهم أن الاحتفاظ بوضع معين للجسم يتطلب أيضاً توازن القوى العضلية للجسم في مقابل قوة الجاذبية الأرضية ، وأن الإجهاد أو التعب يقلل من كفاءة العضلات في القيام بهذا العمل .
* وضح لطلابك أنه نتيجة للإجهاد أو التعب تتأثر العضلات وتفقد جـــزءاً من طاقتها وقوتها ، ونتيجة لذلك تترك العمل للأربطة من أجل تـــوفير الطاقة، وهذا يؤدى إلى انحراف القوام من ناحية ، وإلى ضعف الأربطة من ناحية أخرى .
* ثم أسأل طلابك ماذا تتوقع لشخص يمارس مهنة معينة أو عمل معـــين وهو في حالة إجهاد أو تعب ؟

من خلال المناقشة يتوصل الطلاب إلى أن الإجهاد أو التعب يُعَّد من أسباب الإصابة بالتشوهات القوامية وعندما يمارس الفرد مهنة أو عملاً في حالة إجهاد أو تعب يكون أكثر عرضة من غيره للإصابة بالانحرافات القوامية .

* وضح لطلابك أهمية الراحة بعد بذل الجهد وخطورة مزاولة العمل في حالة الإجهاد أو التعب ، وأن النوم عدد كاف من الساعات من أهم العوامل المساعدة على التخلص من آثار التعب والعودة بالجسم لحالته الطبيعية
* وضح لطلابك أن الاشخاص يختلفون في احتياجاتهم لعدد ساعات النوم تبعاً لأعمارهم ، وأن من هم في مثل سن طلابك يحتاجون إلى عدد من ساعات النوم يتراوح ما بين ٨ – ٩ ساعات تقريباً في اليوم .
* أعرض لطلاب بعض الصور لأشخاص يمارسون بعض الأعمال أو المهن ثم أطلب منهم التعليق على الأوضاع القوامية التي يتخذها هؤلاء الأفراد مثل .. الحلاق .. عسكرى المرور ، طبيب الأسنان ، جندى الحراسة .. إلخ .
* وضح لطلابك أن بعض المهن أو الأعمال تعتمد على استخدام جانب واحد من الجسم ، مما يؤدى إلى تحميل وزن الجسم على ذلك الجانب لمدة زمنية طويلة ، وهناك مهن أخرى تتطلب الجلوس في أوضاع معينة لمدة طويلة، أو الوقوف لفترات زمنية طويلة وأن ممارسة هذه المهن لفترات طويلة تؤدى إلى الإصابة بالإنحرافات القوامية ، فمثلاً الحلاق وعسكرى المرور وطبيب الأسنان وجنود الحراسة يقفون لفترات زمنية طويلة مما يعرضهم للإصابة بتسطح القدمين ، كما أن الموظفين العاملين في دواوين الحكومة أو المؤسسات والذين تتطلب أعمالهم المكتبية الجلوس على مكاتبهم لست أو سبع ساعات يومياً يكونون أكثر

عرضة للإصابة بتشوه استدارة الكتفين وانحنـــاء أعلـــى الظهـــر ، هـــذا لآلام أسفل الظهر ، كما أن العامل الزراعى الذي يحمل أثقالاً كـــل يـــوم كتف واحد ينخفض كتفه ويصاب بسقوط الكتف أو الانحناء الجانبى .

* وضح لطلابك أن استخدام جانب واحد من الجسم أثناء العمل دون تدريب للجانب الآخر يمكن أن تؤدى إلى حـــدوث الانحرافات القوامية ، وذلـــك نتيجة تركيز العمل على مجموعة عضلية معينة حيث تنمو وتقوى ، في حين أن باقى العضلات لا تعمل ولا تتحرك بقدر كاف مما يـــؤدى إلـــى حدوث التشوهات القوامية نتيجة عدم التوازن بين المجموعات العضلية المتقابلة في الجســـم .
* ثم أسأل طلابك ما الانحرافات القوامية التي يمكن أن يتعرض لها طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكيـــة والكهربائيـــة نتيجـــة ممارســـة التدريبات العملية لفترات زمنية طويلة ؟

من خلال المناقشـــة يتوصل الطلاب إلى امكانية تعرضهم للانحرافات القوامية التالية : الانحناء الجانبى ، سقوط الرأس أماماً ، اســـتدارة أعلـــى الظهر ، استدارة الكتفين .

التقـويم:

يتمثل في :

١- الأسئلة الشفهية والتحريرية .

٢- من خلال المناقشة مع الطلاب يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .

٣- الملاحظة المنظمة لسلوك الطلاب في مواقف تعليمية يتم فيها الحكـــم على مدى اكتسابهم للمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .

الموضوع السادس

التمرينات البدنية والتعويضية وأهميتها لسلامة القوام

الأهداف المرجو تحقيقها :

بعد دراســـة هذا الموضوع ينبغى أن يكون الطالب قــادراً على أن :

١- يوضح أهمية الحركة والنشاط البدنى بالنسبة للفرد .

٢-يوضح أهمية النشاط الرياضى لاكتساب اللياقة والصحة الجيدة .

٣-يتعرف التمرينات البدنية الخاصة بالمحافظة على سلامة القوام .

٤-يبين أهمية التمرينات التعويضية للمحافظة على سلامة القوام .

٥-يؤدى بعض التمرينات التعويضية اللازمة لسلامة القوام .

٦-يشــارك بفعالية في برامج وأنشطة التربية الرياضية ..

٧- يدرك أهمية النشاط الرياضى في المحافظة على سلامة القوام .

الوسائل التعليمية :

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عــدداً مــن الوســائل التعليمية أهمها :

١- بعض الصور التي يمكن جمعها من الصحف والمجلات الرياضية التي تخدم محتوى هذا الموضوع .

٢-فيلم تعليمى يلقى بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع .

طريقة السير في الموضوع :

يمكنك في تدريس هذا الموضوع أن تبدأ في إثارة اهتمــام طلابــك بعدد من الأسئلة المتدرجة ، مثل :

- هل يستطيع الإنسان أن يعيش دون حركة ؟

- ماذا يحدث لو امتنع الإنسان عن الحركة لفترة طويلة كما يحدث في حالات المرض الشديد مثلاً ؟
- لماذا تهتم الدول بالرياضة وتشجع أبناءها على ممارستها ؟

* من خلال المناقشة يتوصل الطلاب إلى أهمية الحركة وحاجة الإنسان إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية .
* يعرض المعلم صورة مكبرة للجهاز العضلى للإنسان ويطلب من الطلاب ملاحظة الصورة ووصف ما يلاحظونه ، ثم يسأل الطلاب :
  - مم يتكون الجهاز العضلى ؟ وما أهم وظائفه ؟
  - ما الذى تتصوره لو كان الإنسان بدون جهاز عضلى ؟
  - ما أهمية العضلات ؟
  - كيف تنمى عضلاتك وتقويها ؟
* من خلال المناقشة يتوصل الطلاب إلى أن الجزء الأكبر من جسم الإنسان يتكون من العضلات ، وأن جسم الإنسان يحتوى على أكثر من (٦٠٠) عضلة ، تتفاوت في أحجامها وتختلف في وظائفها ، وأنها هى التي تحدد شكل الجسم عادة ، ولهذا ينبغى الاهتمام بتنميتها بطريقة سليمة ، من خلال ممارسة التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية بصورة منتظمة ..
* ثم وضح للطلاب أن ممارسة أنشطة أو أعمال تتطلب عمل جانب واحد من الجسم تؤثر على سلامة القوام ، حيث تنمو عضلات الجانب الذى يعمل بصورة أفضل من الجزء الذى لا يعمل أو يستخدم ، ويؤدى ذلك إلى عدم تناسق أجزاء الجسم مع بعضها البعض ويبدوا القوام

يسأل أيضاً المعلم الطلاب :

- ما التمرينات البدنية اللازمة للمحافظة على سلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة في ضوء متطلباتهم المهنية ؟

- ما أهميتها لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية – تخصص ميكانيكا عامة ؟
- ويوضح المعلم لطلابه أن الوقوف لفترات زمنية طويلة أثناء التدريبات العملية المهنية كثيرا ما يتخذ فيها الجسم أوضاعاً خاطئة مما يسبب ذلك توتراً عضلياً ينتج عنه في الغالب انحرافات وتشوهات قوامية ، وأن طلاب هذه المعاهد بحاجة إلى ممارسة التمرينات البدنية الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية كتمرينات القوة العضلية وتمرينات الجلد (التحمل العضلى) ، كما أنهم بحاجة إلى ممارسة التمرينات التعويضية بغرض إطالة عضلات الجانب المقابل للجانب الذى تعمل عليه المجموعة العضلية الأخرى نتيجة اتخاذ وضع قوامى خطأ ، وبالتالى يستعيد الجسم توازنه ويبدوا القوام جيداً .

التقويم:

يتمثل في :

١- الأسئلة الشفهية والتحريرية .

٢- من خلال المناقشة مع الطلاب يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع .

٣- الملاحظة المنظمة لسلوك الطلاب في مواقف تعليمية يتم فيها الحكم على مدى اكتسابهم للمهارات التي يتضمنها هذا الموضوع .

ملحق (٥)

الاختبار التحصيلى في المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لطلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة

اسم الطالب :   اســم المعهــد :

التخــصص :   تعليمات الاختبار :

عزيزى الطالب /

١- هذا الاختبار صُمِّمَ لقياس معلوماتك في النــواحي المتعلقــة بســلامة واعتدال قوامك (جسمك).

٢- يتكون هذا الاختبار من (٤٠) سؤالاً جاءت في ثلاث مجموعات مــن الأســئلة هي :

- المجموعة الأولى : وهى اختبار التكملة ويتكون من (١٠) أسئلة .
- المجموعة الثانية : وهى اختبار الصواب والخطأ ويتكون من (١١) سؤالاً
- للمجموعة الثالثة: وهى اختبار الاختيار من متعدد ويتكون من (١٩) سؤالاً

٣- يفضل استعمال القلم الرصاص في الإجابة عن أسئلة الاختبار .

٤- إذا رغبت في تغيير إحدى إجاباتك – تأكــد من محو الإجابة السابقة تماماً .

٥- أجب بعناية عن جميع الأســئلة ولا تُضَيِّع وقتاً طويلاً في الإجــابة عن أحد الأســئلة .

٦- السؤال الذي لا تعرف إجابته ، اتركــه وانتقل إلى الســؤال الذي يليه .

٧- لا تبدأ الإجابة قبل أن يؤذن لك .

والآن أقــلب الصفحة وأبدأ في الإجــابة .

مع أطيب التمنيات بالتوفــيق ،،،

الباحــثان

أولاً : أكمـــل العبارات التاليـــة بكلمات مناســبة :

١- يعرف القوام بأنه الشكل أو المظهر الخارجى للجسم الذى يحدد بـــ... ، .. وباقى أجهزة الجسم التي تبنى مظهره .

٢- يُّعَّد القوام غير سليم أو مشوهاً إذا حدث أى . في شكل أى عضو من أعضاء الجسم عن وضعه التشريحى الطبيعى .

٣- يمكن تدارك الانحرافات القوامية البســـيطة وعلاجهـــا بالتمرينـــات البدنية حيث يكون التغـــيير في حـــدود – ، –. فقـــط .

٤- تعمل التمرينات التعويضية على تحقيق . العضلى بـــين المجموعـــات العضلية المتقابلة في الجســـم .

٥- إهمال علاج الانحرافات القوامية البســيطة في مراحلها الأولى يحولها إلى انحرافات بنائية متقدمة يصعب علاجها بالتمرينات البدنيـــة ، حيث تتأثر بالانحراف .

٦- للمحافظة على الوضع الصحيح أثناء الوقوف يجب أن يكون الجســـم دون توتر أو تصلب ، وثقل الجسم موزع على بالتساوي .

٧- الارتفاع المناسب لكعب الحذاء لكلاً الجنسين يتراوح ما بين سم– إلى –سم .

٨- أثناء الجلوس الصحيح يجب أن يلامس مســـند المقعـــد ، وأن تكـــون المقعدة بالكامل في المقعد .

٩- عند رفع الأشـــياء أو حملها من الأرض ينبغى المحافظة على استقامة وثنى – .

٩-عند دفع الأشـــياء أو سحبها على الأرض يجب المحافظة على ثنى – ، – لإعطاء الفرصة لعضلات الرجلين للعمل .

ثانياً : ضع علامة (✓) في القوس أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخطأ :

١١- القوام السـليم يفيد فقط في تحسـين الشكل أو المظهر الخـارجي للجلسة ( )

١٢- استخدام بعض أجزاء الجسم أو تدريبها دون غيرها تـؤثر علـى سلامة القوام وشكل الجسم ( )

١٣- زيادة المرونة في المفاصل عن الحدود الطبيعية يُعَّد مطلباً ضـرورياً للقوام الجيد . ( )

١٤- زيادة القوة العضلية عن الحدود الطبيعية يُعَّد مطلباً ضرورياً للقوام الجيد . ( )

١٥- النوم على المراتب الأسفنجية يريح الجسم ويحافظ علـى سـلامة القوام ( )

١٦- يؤدى الإجهاد والتعب إلـى الإصـابة بالانحرافـات والتشـوهات القوامية ( )

١٧- الحزام ضيق مهم للمحافظة على سلامة القـوام ( )

١٨- عند حمل أشياء ثقيلة أو رفعها من الأرض يجب الاحتفاظ بالشـيء المراد حمله أو رفعه قريباً من مركز ثقل الجسم ( )

١٩- الوقوف مع وجود انثناء في أحدى الركبتين عادة قوامية خاطئـة( )

٢٠- ميل الجذع يميناً ويساراً أثناء المشى يعطى الجسم مظهراً جماليـاً ويحافظ على سلامة القوام. ( )

٢١- ارتداء ملابس ضيقة يؤثر على سلامة القـوام ( )

ثالثاً : ضع علامة (✓) في القوس على يمين الإجابة الصحيحة :

٢٢- استخدام يد واحدة باستمرار أثناء العمل يؤدى إلى :

(   ) أ- الإجهاد والتعب .
(   ) ب- تقــوية الذراع .
(   ) ج- تغيير في شكل الجســم.
(   ) د- زيادة مهارة اليد المستخدمة .

٢٣- يُنْصَح بممارسة التمرينات البدنية بعد أداء التدريبات المهنية لأنهــا تساعد على :
(   ) أ- الاسترخاء والراحـــة .
(   ) ب- المحافظة على سلامة القوام.
(   ) ج- تهيئة الجســم لأى نشاط جديد .
(   ) د- جميع الأســباب السابقة .

٢٤- حدوث تغيير في الشكل الطبيعي للعمود الفقري وإصابته بانحراف قوامى :
(   ) أ- يؤثر على حركة الجسم بطريقة صحيحة .
(   ) ب- يؤثر على الشكل الخارجى للجسم ويفقده مظهره الجمالى
(   )ج- يؤثر على أجهزة الجسم الداخلية .
(   ) د- يؤثر عل كل ماســبق .

٢٥- التمرينات البدنية التي يُنْصَح بأدائها بعد الانتهــاء مــن التــدريبات المهنية تعرف باسم :
(   ) أ- التمرينات التعويضــية .
(   ) ب- التمرينات العلاجــية .
(   ) ج- تمرينات الاسترخــاء .
(   ) د- تمرينات الإحمــــاء ..

٢٦- دوران أو لف الجذع عند حمل أشياء ثقيلة أو رفعها من الأرض :
(   ) أ- يساعد على سهولة حملها أو رفعها .

( ) ب- يقلل الضغط والإجهاد الواقع على الفقرات .

( ) ج- يؤدى إلى إصابة الفقرات والعضلات العاملة على لف الجذع .

( ) د- يحمى الفقرات والعضلات العاملة على لف الجذع من التعرض للإصابة .

٢٧- الإصابة بتشوه سقوط الرأس للأمام ، يمكن أن يحدث بسبب :

( ) أ- الجلوس الخطأ أثناء القراءة والكتابة .

( ) ب- النظر لأسفل باستمرار سواء أثناء المشى أم عند ممارسة أى عمل.

( ) ج- ضعف النظر أو الإبصار .

( ) د- جميع الأسـباب السابقة .

٢٨- الإصابة بتشوه استدارة أعلى الظهر ، يمكن أن ينتج عن :

( ) أ- الجلوس إلى المكتب لفترات زمنية طويلة

( ) ب- الوقوف الخطأ لفترات زمنية طويلة .

( ) ج- النوم على وسائد (مخدات) مرتفعة .

( ) د- جميع الأسباب السابقة .

٢٩- عادة ما يصاب الأشخاص الذين تتطلب أعمالهم اسـتخدام اليـدين باستمرار أمام الجسم بتشوه :

( ) أ- الانحنـاء الجانبـى .

( ) ب- اسـتدارة الكتفين .

( ) ج- تقوس الظهـر .

( ) د- بكل التشـوهات السـابقة .

٣٠- يحتاج الأشخاص الذين يزاولـون أعمـالاً مهنيـة إلـى تمرينات بدنية عقب الانتهاء من أعمالهم:

( ) أ- لتنشـيط الدورة الدموية .

( ) ب- للاسترخاء والراحـة .

( ) ج- لتقـوية العضـلات .

( ) د- لاستعادة التوازن بين المجموعات العضلية المتقابلة

٣١- لعلاج تشوه استدارة الكتفين يلزم أداء فإنك تنصح بأداء تمرينات :

( ) أ- لتقـوية عضلات الصـدر .

( ) ب- لإطـالة عضـلات الصـدر .

( ) ج- لتقـوية عضلات أعلى الظهر .

( ) د- لتقـوية عضلات الكتفين .

٣٢- عند رفع الأشياء أو تناولها من الأرض فإنك تحرص على استقامة :

( ) أ- الجـذع .

( ) ب- الذراعـين .

( ) ج- الرجـلين .

( ) د- الذراعين والرجـلين.

٣٣- عندما تذهـب إلى فراشـك لتنام فإنك تحرص على :

( ) أ- النوم على وسادة (مخدة) مرتفعـة .

( ) ب- النوم على وسادة (مخدة) غير مرتفعة

(   ).   ج- النوم بـــدون وســـادة (مخـــدة) .

٣٤- عند شعورك بالإجهاد أو التعب أثناء التدريبات المهنية أو العمل فإنك :

(   )   أ- تستمر في أداء التدريبات أو العمل إلى أن تنتهى من النشاط المكلف به .

(   )   ب- تتناول بعض المشروبات ثم تحاول استكمال التدريبات أو العمل .

(   )   ج- تستريح قليلاً ثم تحاول استكمال التدريبات أو العمل .

(   )   د- تتوقف فوراً عـــن أداء التـــدريبات أو العمل وتعطى جسمك قسطاً كافياً من الراحة.

٣٥- عندما تذهـــب لتشترى حذاءً ، فإن أول ما يهمك :

(   )   أ- شكل الحـــذاء .

(   )   ب- لـــون الحـــذاء .

(   )   ج- مقاس الحـــذاء وملاءمته لراحة القدمين

(   )   د- ثمن الحذاء أو سعره .

٣٦- عند الجلوس للاستذكار أو أداء الرسم الصناعي فإنك تحرص علـــى أن يكون مصدر الإضاءة :

(   )   أ- من أمـــامك .

(   )   ب- من خلفـــك .

(   )   ج- عن يمينك الخلفي .

(   )   د- عن يســـارك الخلفي .

٣٧- أثناء المشي تحرص دائماً على أن يكون الجـــذع :

(   )   أ- مائلاً للأمـــــام .

(   )   ب- عمـــــودياً .

(   )   ج- مائلاً للخــلف .

(   )   د- في أى وضع تجد فيه راحــتك .

٣٨- بعد أداء تدريبات مهنية تســتلزم انحناء أعلى الظهر ، فإنك تنصح زملاءك بأداء تمرينات :

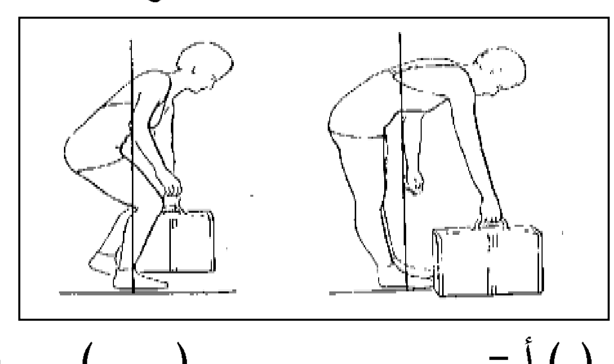
(   )   أ- إطالة لعضــلات الظهــر .

(   )   ب- تقــوية لعضــلات البطن .

(   )   ج- تقــوية لعضــلات الظهر .

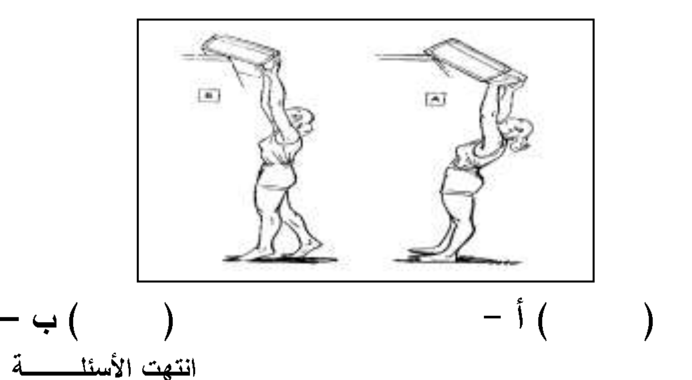
(   )   د- تقــوية لعضلات الصــدر .

٣٩- أى من الوضعين التاليين حملٌ صحيح للأشــياء من الأرض ؟



( ) أ -   (   ) ب -

٤٠- أى من الوضعين التاليين تناولٌ صحيح للأشــياء من الأماكن العالية؟



(   ) أ -   (   ) ب -

انتهت الأسئلـــــة

مفتاح تصحيح الاختبار :

أولاً : اختبار التكملة :

م	الكلمة المناسبة	م	الكلمة المناسبة
١	العظام والعضلات	٦	مفروداً ، القدمين
٢	تغيير	٧	٣ سم إلى ٤ سم
٣	العضلات والأربطة	٨	الظهر ، نهاية
٤	الاتزان	٩	الجذع ، الركبتين
٥	العظام	٠	الفخذين ، الركبتين

ثانياً : اختبار الصح والخطأ :

م	الاستجابة		م	الاستجابة	
	صحيحة	خطأ		صحيحة	خطأ
١١		✓	١٧		✓
١٢	✓		١٨	✓	
١٣		✓	١٩	✓	
١٤		✓	٢٠		✓
١٥		✓	٢١	✓	
١٦	✓				

ثالثاً : اختبار الاختيار من متعدد :

م	الاستجابة				م	الاستجابة			
	أ	ب	جـ	د		أ	ب	جـ	د
٢٢			✓		٣٢	✓			
٢٣		✓			٣٣		✓		
٢٤				✓	٣٤				✓
٢٥	✓				٣٥			✓	
٢٦			✓		٣٦				✓
٢٧				✓	٣٧		✓		
٢٨	✓				٣٨			✓	
٢٩		✓			٣٩		✓		

٣٠				✓	٤٠		✓		
٣١		✓							

ملحـــق (٦)

معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار التحصيلى في البرنامج المقترح لطلاب المعهد المتوسط للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة

رقم السؤال	معامل السهولة	معامل الصعوبة	رقم السؤال	معامل السهولة	معامل الصعوبة
١	٠.٣٦	٠.٦٤	٢١	٠.٣٥	٠.٦٥
٢	٠.٤٤	٠.٥٦	٢٢	٠.٤٨	٠.٥٢
٣	٠.٤٨	٠.٥٢	٢٣	٠.٥٦	٠.٤٤
٤	٠.٦٠	٠.٤٠	٢٤	٠.٣٢	٠.٦٨
٥	٠.٦٦	٠.٣٤	٢٥	٠.٤٤	٠.٥٦
٦	٠.٤٦	٠.٥٤	٢٦	٠.٣٥	٠.٦٥
٧	٠.٦٢	٠.٣٨	٢٧	٠.٥٢	٠.٤٨
٨	٠.٥٢	٠.٤٨	٢٨	٠.٣٨	٠.٦٢
٩	٠.٣٨	٠.٦٢	٢٩	٠.٣٥	٠.٦٥
١٠	٠.٤٤	٠.٥٦	٣٠	٠.٦٤	٠.٣٦
١١	٠.٥٨	٠.٤٢	٣١	٠.٥٨	٠.٤٢
١٢	٠.٥٨	٠.٤٢	٣٢	٠.٦٠	٠.٤٠
١٣	٠.٣٨	٠.٦٢	٣٣	٠.٤٤	٠.٥٦
١٤	٠.٣٠	٠.٧٠	٣٤	٠.٣٥	٠.٦٥
١٥	٠.٣٦	٠.٦٤	٣٥	٠.٦٠	٠.٤٠
١٦	٠.٤٤	٠.٥٦	٣٦	٠.٥٨	٠.٤٢

١٧	٠.٥٨	٠.٤٢	٣٧	٠.٣٨	٠.٦٢
١٨	٠.٣٨	٠.٦٢	٣٨	٠.٣٠	٠.٧٠
١٩	٠.٥٨	٠.٤٢	٣٩	٠.٦٨	٠.٣٢
٢٠	٠.٦٤	٠.٣٦	٤٠	٠.٧٠	٠.٣٠

ملحق (٧)

اختبارات اللياقة البدنية التي تقيس مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بسلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية لدى طلاب المعاهد المتوسطة للمهن الميكانيكية والكهربائية تخصص ميكانيكا عامة

١- اختبار القوة العضلية : الشد لأعلى على العقلة (للبنين) .

٢- اختبار التحمل (الجلد العضلى) : ثنى ومد الذراعين من الانبطاح المائل .

٣- اختبار المرونة : ثنى الجذع للأمام من الوقوف .

٤- اختبار التوافق : رمى الكرات واستقبالها .

١- اختبار القوة العضلية الشد لأعلى على العقلة (للبنين)

الغرض من الاختبار : قياس القوة العضلية للذراعين والمنكبين .

الأدوات اللازمة للاختبار: عقلة أو عارضة مستعرضة من ٢ سم -٤ سم مانيزيا أو بودرة طباشير.

مواصفات الأداء : يرتقى المختبر للمسك بالعارضة أو العقلة من أعلى على أن تكون راحة اليدين للأمام والذراعين مفرودتين تماماً، وعند الثبات في هذا الوضع الاستعدادى تعطى إشارة البدء بحيث يكون الأداء في ضوء الشروط

- يُسَجَل للمُخْتَبَرالتأكيد: عدد ممكن من الشدات الصحيحة.

-تُحْسَب للمُخْتَبَر نصف محاولة في كل مرة يرتفع فيها جسم اللاعب دون أن تصل ذقنه إلى مستوى اليدين على ألا يزيد عدد الأنصاف المحسوبة عن نصفين .

٢- اختبار التحمل (الجلد) العضلى :

الغرض من الاختبار : قياس جلد عضلات الذراعين والمنكبين .

الأدوات اللازمة للاختبار : لا يحتاج الاختبار إلى أدوات فهو يؤدى على أرض مستوية .

مواصفات الأداء :من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثنى المـــرفقين أن يلامس الأرض بالصدر ، ثم العـــودة مـــرة أخـــرى الانبطاح المائل ويكرر الأداء أكبر عـــدد ممكـــن مـــن .

تعليمـــــات الأداء :١- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار .

٢- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .

٣- ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .

التسجـيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها

٣- اختبار المرونـة :

الغرض من الاختبـار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

الأدوات اللازمة للاختبـار : مقعد بدون ظهر ارتفاع (٥٠سم) ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (١٠٠سم) مثبته عموديـــاً على المقعد بحيث يكون رقـــم (٥٠) موازيـــاً لســـطح المقعد ورقم (١٠٠) موازياً للحافة الســـفلى للمقعـــد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضـــمومتان مـــع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مـــع الاحتفـــاظ بالركبتين مفرودتين ، يقوم المختبر بثنى جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعـــد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

تعليمـــــات الأداء : ١- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .

٢- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

٣- يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء .

٤- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبـــر لمدة ثانيتين .

التسجيل : يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر كل (١سم) = (١ درجة

٤- اختبار التوافق : رمى واستقبال الكرات :

الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليـــد .

الأدوات اللازمة للاختبار : كرة تنس- حائط - يرسم خــط علـــى الأرض وعلى بعد خمسة أمتار من الحائط.

مواصفات الأداء : يقف المختبر أمام الحائط وخلف الحائط المرسوم علـــى الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتســـلسل الأتى :

١- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمين على أن يستقبل المختبـــر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٢- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد .

٣- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبـــر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى .

٤- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى .

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحتسب درجة أى أن الدرجة النهائية هي (٢٠) درجة.

الفصل الثالث

أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام في تنمية المفاهيم والوعي القوامي لدى تلاميذ

الحلقة الثانية من التعليم الأساسي

استهدف هذا البحث إعداد وحدة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادي ودراسة أثرها على تحصيلهم للمفاهيم المتضمنة بها وتنمية الوعى القوامى لدى هؤلاء التلاميذ.

وقد مر البحث بمجموعة من الإجراءات بدأت بإعداد قائمة بالمفاهيم التى ينبغى أن يكتسبها تلميذ الصف الأول الإعدادي عن سلامة القوام، وعلى ضوء هذه المفاهيم قام الباحث بإعداد الوحدة المقترحة عن سلامة القوام والتى تضمنت:

١- دليل المعلم فى الوحدة المقترحة.

٢- اختباراً تحصيلياً.

٣- مقياساً للوعى القوامى.

وتم تطبيق الوحدة المقترحة على عينة عشوائية بلغ قوامها (٤٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين بمدينة سوهاج، وقد توصل البحث إلى النتائج التالية:

١- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات الاختبار التحصيلى لتلاميذ مجموعة البحث قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعد دراستها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ككل حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢٢.٩٣) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٩).

٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات الاختبار التحصيلى لتلاميذ مجموعة البحث قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعد دراستها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة للمستويات الثلاثة التى يقيسها (التذكر- الفهم- التطبيق) كل على حدة، **حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة على التوالى (١٣.٧٢، ١٧.٩٨ ١٥.٧٥). وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٩).**

٣-وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات الوعى القوامى لتلاميذ مجموعة البحث قبل دراسة الوحدة المقترحة دراستها لصالح التطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى ككل، حيث قيمة "ت" المحسوبة (٥٠.٥٠) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند حرية (٣٩).

٤-وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات مقياس الوعى القوامى لتلاميذ مجموعة البحث قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعد دراستها لصالح التطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى بالنسبة لأبعاده الأربعة التى يقيسها كل على حدة، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة على التوالى (٢٩.١١، ٣٣.٢٢، ٢١.٦٧، ٢١.٤٣) وهى أكبر من قيمة "ت الجدولية عند درجة حرية (٣٩).

٥-للوحدة المقترحة فعالية مقاسة بمعادلة بليك Blake فى تنمية كل من المفاهيم المتضمنة بها والوعى القوامى لدى تلاميذ مجموعة البحث، حيث بلغت نسبة الكسب المعدل للوحدة المقترحة (١.٢٤) بالنسبة لتطبيق الاختبار التحصيلى، (١.٢٢) بالنسبة لتطبيق مقياس الوعى القوامى، وكل من النسبتين أكبر من الحد الفاصل الذى حدده بليك لقبول فعالية أى برنامج وهو (١.٢).

"أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام فى تنمية المفاهيم والوعى القوامى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى"

المقدمة ومشكلة البحث:

تُعَّد التربية الرياضية أحد الجوانب المهمة فى النظام التربوى الذى يهدف إلى تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية لطاقات المتعلم، ليس على المستوى البدنى/ الحركى فحسب، وإنما على مستوى شخصيته بكل أبعادها ومكوناتها، وذلك من خلال ممارسة موجهة ومنظمة لأنشطتها المختلفة، وتستمد التربية الرياضية أهدافها من أهداف التربية العامة التى تتمشى مع فلسفة الدولة وتوجهاتها، كما تهدف مناهجها فى مختلف المراحل التعليمية إلى تحقيق القدر الأكبر من أهداف التربية العامة بما يُناسب خصائص وسمات كل مرحلة عمرية.

ويأتى الاهتمام بالصحة وسلامة القوام فى مقدمة قائمة أهداف الرياضية فى مراحل التعليم العام، وأن الاهتمام بالوقاية الصحية للتلاميذ والعناية بقوامهم وإكسابهم الثقافة الصحية والوعى القوامى، يأتى أيضاً رأس قائمة أهداف التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم فالقوام الجيد من علامات الصحة الجيدة، وهو ليس مقصوراً على شكل ومواصفات حدوده الخارجية فقط، وإنما هو- إضافة إلى ذلك- العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة، العظمية والعضلية والعصبية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية الجسم ٢٧)(**).

(**) يشير الرقم الأول إلى رقم المرجع فى قائمة المراجع، ويشير الرقم الثانى إلى رقم الصفحة فى نفس المرجع

إن القوام الجيد ليس مقصوراً على فئة من الناس دون غيرهم، وإنما ضرورى وحقٌ لكل فرد، وفى هذا الصدد يشير فايت Fait ١٩٧٨ إلـــى أن العناية بالقوام أخذت تزداد بعد إدراك أن التأثير الحقيقى لا يكـــون بوجـــود أو الانحراف فقط، وإنما غالباً ما يصاحب ذلك انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان، وأن جميع أجهزة الجسم تتأثر بحالـــة القـــوام (٦٤: ٩٠)، ويضيف صبحى حسانين ٢٠٠٣، أن القوام الجيد من شأنه أن يعـــزز مـــن الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية، ويقلل من معدلات الإجهاد البـــدنى علـــى العضلات والمفاصل والأربطة، ويُحسن من المظهر الخارجى ومفهوم الذات لدى الفرد (٤٩: ١٣٦).

ويشير أحمد زكى صالح ١٩٩٢ إلى أن الفرد يجمـــع كـــل خبراتـــه الداخلية والخارجية على ضوء فكرته عن جسمه وشكله وهيئته ووظيفته، وأنه حينما تحدث للفرد تغيرات جسمية سواءٌ بالزيادة أو النقصـــان فإنهـــا يمكن أن تؤدى إلى تغير أساسى فى مفهومه عن ذاته الجسمية، وعادة ما يتعذر عليه أن يتكيف مع جسمه الجديد، وبالتالى قد يكون ذلك أحد العوامل التى تعوق الفرد عن التوافق مع ذاتـــــه ومع بيئته مما يكون ســـبباً فـــى معاناته من الاضطرابات السلوكية التى تنعكس على اتزانه وسوء توافقـــه (٨: ١٥)، كما أصبحت العيوب القوامية سبباً فى تغيير مستقبل الشـــباب، واتجهت بعض الدول إلى تغيير نوع الوظيفة أو الاستغناء عن العامل الذى اعتل قوامه نتيجة لمرض أو إصابة (٣٥: ٤).

وتتكون عادات القوام كغيرها من العادات بـــالتكرار فـــى الســـنوات المبكرة من العمر، ومعرفة الفرد بالعادات القوامية الصحيحة ووعيه بأهمية القوام وكيفية المحافظة على سلامته سوف يكون له أكبر الأثر فى تحسين تلك العادات وحرصه على ممارستها مما ينعكس إيجابياً على قوامه.

ويتفق كل من محمد صبحى حسانين٢٠٠٣(٤٩: ١٤٧) إيلين وديع ٢٠٠٠ (١٥: ١٨)، حياة عياد وصفاء الخربوطلى ١٩٩٥ (٢٥: ٢٣- سرور أسعد منصور ١٩٨٥ (٢٧: ٣٦)، عباس الرملى وآخرين ١٩٨١ ٨١-٨٤)، محمد شطا وحياة عياد ١٩٨٠ (٤٦: ١٨) فى أن العادات الخاطئة تُعَّد من أبرز عوامل انتشار الانحرافات القوامية بين تلاميذ السن المدرسى، ومن ثم فإن تنمية الوعى القوامى لدى هؤلاء التلاميذ يُعدَّ مُلحة للتصدى لهذه الظاهرة المتنامية.

والقوام الجيد والمحافظة عليه لا يتطلب نمواً عضلياً متزنـــاً ونغمـــة عضلية مناسبة فقط، بل يحتاج إلى جوانب انفعاليـــة لا تقـــل أهميـــة، وأن اكتساب التلاميذ للعادات القوامية الجيدة يعتمد علـــى تزويـــدهم بـــالنواحى المعرفية المهمة التى تتعلق بالقوام السليم وتنمية اتجاهاتهم نحو العـــادات القوامية السليمة (١١: ٢٢٢، ٢٢٣).

وتتغير بيئة التلميذ ويتغير نمط حياته فى المدرسة، فبدلاً من حريتـــه الكاملة فى الحركة أصبح مضطراً إلى الجلوس ساعات عديدة فى ضع معين يستلزم توتراً مرهقاً فى العضلات، كما أن المقاعـــد المدرســـية وحجـــرات الدراسة والمبنى المدرسى والإضاءة والتهوية والمرافق لها تأثيرها الكبير على نمو التلميذ وإصابته بالكثير من الانحرافات القوامية، وفى هذه الحالة يحتاج التلميذ إلى توفر كافة الظروف الصحية له التى تضمن سلامته، وفى هذا الصدد يشير عباس الرملـــى وآخـــرون ١٩٨١، إلـــى أن التشـــوهات القوامية التى تحدث فى المراحل المبكرة من العمر تستمر فـــى اســـتفحالها وثباتها مع تقدم العمر إن لم تكشف وتعالج، الأمر الذى يتطلب العناية بقوام التلاميذ فى السنوات المبكرة من عمرهم والعمل على وقـــايتهم بإكســـابهم العادات القوامية الصحيحة، وتزويدهم بالنواحى المعرفية المتعلقة بســـلامة قوامهم(٣٥: ٦٦).

ويذكر محمد عبد الخالق علام وعصمت عبد المقصود ١٩٨١، أنـــه بسبب تعقد المشكلات الصحية والاجتماعية، قد لا يستطيع المنزل وحده أن يوفر التربية الصحية للتلاميذ، وبذلك تصبح المدرسة بإمكاناتها فى وضـــع إيجابية لتهيئة التربية الصحية لتلاميذها (٥١: ٧٦).

ويطالب التربويون بضرورة تضمين مفاهيم الأمان وقواعد الســـلامة فى كل مراحل التعليم، بدءاً بالحضانة وانتهاءً بالجامعة، ويؤكـــدون علـــى أهمية التخطيط الجيد لبرامج التربية الأمانية بالمدارس، وأن تســـتند تلـــك البرامج إلى أهداف تربوية واضحة ومحـــددة (٤)، (١٣: ١٢٦، ١٢٧)، (١٤: ٧٤، ٧٥)، (٢٣: ١٨١-١٨٦)، (٥٦: ٥١-٥٣)، (٥٧: ٦٣-٦٦).

كما يوصى العديد من التربويين بضرورة حث الجهات التعليمية على تخصيص بعض الدروس لمناقشة المشكلات القواميـــة ووســـائل الوقايـــة منها،كما يؤكدون على دور معلمى التربية الرياضية فى إرشاد التلاميذ إلى الأوضاع القوامية الصحيحة فى شتى مناشط حياتهم، وتـــوعيتهم بأهميـــة ممارسة الأنشطة الرياضية لاكتساب عادات حركية ســـليمة تحـــافظ علـــى ميكانيكية الجسم، وألا يكفوا عن عرض مساوئ القوام المشوه أو الضعيف، وأن يجعلوا من أنفسهم أمثلة للقوام الجيـــد(١١: ٢٢١-٢٢٣)،(٢٥: ٣٣، ٣٤)، (٣٥: ٦٠)، (٤٩: ١٤٢)

وتشكل المعارف والمبادئ والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام إطـــاراً معرفياً وثقافياً عالى القيمة لتلاميذ المدارس، إذ تعد بمثابة ثقافة وقائية من أخطار الانحرافات والتشوهات القوامية التى قد يتعرضون لها، وفـــى هـــذا الصدد يشير صبحى حسانين ٢٠٠٣، إلى أن زيادة الوعى القوامى يُعَّد أحد الطرق المستخدمة بنجاح فى الوقاية من التشوهات القوامية، كما أنه مـــن العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات القوامية التى لم تصل إلى المرحلة التركيبية (٤٩: ١٤٢).

ولما كان العناية بسلامة القوام هدفاً رئيساً فى العملية التربوية يستهدف تنمية سلوك التلاميذ ووعيهم القوامى، فإن الدور لا يقتصر على ملء عقول التلاميذ بالمعلومات، ولكن الأمر يتعدى ذلك إلى التأثير فى مفاهيمهم وعاداتهم وسلوكهم واتجاهاتهم، ومساعدتهم على اكتساب والمهارات التى تمكنهم من المحافظة على سلامة قوامهم، وتنمى لديهم فى امتلاك قوام سليم.

هذا وتكتسب المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام أهمية خاصة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لاعتبارات عديدة منها:

١- تمثل الفترة السنية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بداية مرحلة المراهقة بما لها من خصائص ومتطلبات تميزها عن غيرها من مراحل النمو، فهى مرحلة تتسم بالنمو الجسمى السريع غير المنتظم، لذا فإن التوافق العضلى العصبى يكون محدوداً أو مضطرباً، كما يتسم المراهق بالارتباك الحركى العام والزيادة المفرطة فى الحركات، وافتقاد حركته إلى الرشاقة والدقة والاتزان مما يترتب عليه الإخفاق فى الاحتفاظ بالوضع المعتدل لقوامه، وهذا ما دعى بعض التربويين إلى تسمية هذه المرحلة بسن الارتباك الحركى أو فترة الفوضى الحركية (١٩: ٣١٢)، (٤٨: ١٢٧، ١٢٨).

٢- تمثل مرحلة المراهقة فترة ولادة جديدة يُعَّدَل فيها مفهوم الذات ويعاد بناؤه (١٩: ٩٠). ويُعَّد المظهر الجسمى والكفاية الجسمية أمران على جانب كبير من الأهمية بالنسبة للمراهق، نظراً لسعيه المستمر فى هذه الفترة نحو بناء إحساس بالهوية أو الكينونة (٥: ١٧٥)، ورغبته الدائمة فى أن يُخْضع لطبيعته الجسمية والنفسية مختلف معايير الحياة (٢٨: ٤٠١).

٣- يتم خلال هذه الفترة السنية تعَّلُم التلميذ للمهارات الرياضية الأساسية الأنشطة الرياضية، ويبدأ فى ممارستها من خلال أنشطة تنافسية سواء داخل المدرسة أم خارجها، ووجود انحرافات قوامية فى الجسم تغير من ميكانيكيته عند أداء المهارات الحركية المختلفة، وتشتت القوى فى جانبية لا تخدم المهارة المتعلمة (٤٩: ١٣٨)

٤- فضلاً عما يتعرض له قوام التلاميذ من مخاطر نتيجة جلوسهم لساعات طويلة داخل حجرات الدراسة، فإن إضافة مقر الحاسب الآلى ضمن مقررات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، قد أضاف عبئاً آخر على قوام التلاميذ، لما تتطلبه دراسة الحاسب الآلى من جلوس التلاميذ لفترات زمنية طويلة والتى كثيراً ما يتخذ فيها الجسم أوضاعاً خاطئة، ويُسَبب ذلك توتراً عضلياً ينتج عنه فى الغالب انحرافات فى قوام التلميذ، كما أن الأمر قد لا يقتصر عند هذا الحد، بل قد يمتد خارج المدرسة فى نوادى الكمبيوتر والإنترنت المنتشرة على نطاق واسع والتى قد لا تتوافر فيها الاشتراطات الصحية، ويقضى بها التلميذ وقتاً قد يمتد لعدة ساعات مما يؤثر سلباً على قوامه.

٥- تبدأ القدرات العقلية فى التمايز والظهور فى هذه الفترة السنية، ويتمثل ذلك فى قدرة التلميذ على تكوين المفاهيم المجردة والاهتمام بالحقائق والمشكلات، كما يمكن للتلميذ أن يكون عادات واتجاهات أكثر ثباتاً واستمراراً (٤: ٥٥).

ونظراً لأهمية القوام فقد أجريت العديد من الدراسات التى تناولت قوام النشء بالدراسة مثل دراسة كل من: صفية عبد الرحمن ١٩٧١ (٣٤)، عثمان السعيد ١٩٧٤ (٣٦)، حسن النواصرة ١٩٧٥ (٢٢)، نادية الدمرداش ١٩٧٨ (٥٨)، صفية عبد الرحمن ١٩٧٩ (٣٣)، محمود

جاد ١٩٨٣ (٥٤)، سيد عبد الجواد ١٩٨٦ (٢٩)، معتز بالله ١٩٨٧ (٥٥)، محمود جاد ١٩٨٩ (٥٢)، محمود جاد ١٩٨٩ (٥٣)، رسمى ١٩٩٠ (٩)، عماد شعبان ١٩٩٥ (٣٩)، مجدى عفيفى ١٩٩٩ (٤٥)، عمرو إبراهيم ٢٠٠١ (٤٠)، شعبان حلمى ٢٠٠١ (٣٠)، وقد نتائج هذه الدراسات ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية بين تلاميذ المدارس، والتى تقترب من نصف مجموع التلاميذ الذين أجريت عليهم هذه الدراسات بالنسبة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى، بينما تزيد عن نصف مجموع التلاميذ الذين أجريت عليهم هذه الدراسات بالحلقة الثانية التعليم الأساسى، كان أوضحت نتائجها أن هذه الانحرافات تزداد كلما زاد وينتج عنها انحرافات أخرى مصاحبة قد يصعب علاجها فى مراحل متقدمة.

وتعطى نتائج هذه الدراسات تصوراً واضحاً عن مدى الخطورة التى يتعرض لها قوام تلاميذ المدارس، كما تُعَّد بمثابة إنذار للمسئولين للاهتمام بكافة النواحى الصحية للتلاميذ واتخاذ التدابير اللازمة للمحافظة على سلامة قوامهم ووقايتهم من التشوهات القوامية التى قد يتعرضون لها، الأمر الذى يتطلب العمل على نشر الوعى القوامى بين التلاميذ وتزويدهم بالنواحى المعرفية المهمة التى تتعلق بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه، وتنمية اتجاهاتهم نحو العادات القوامية السليمة والرغبة فى امتلاك قوام سليم. وبالرغم من أن تنمية المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام واكتساب العادات القوامية السليمة تَعًّد من الأهداف الرئيسة للتربية الرياضية بالنسبة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، إلا أن الباحث قد لاحظ فى زياراته لبعض هذه المدارس أثناء الإشراف على التدريب الميدانى لطلاب كلية التربية بسوهاج، انخفاض الوعى القوامى لدى أغلب

تلاميذ هذه المدارس وافتقارهم إلى المفاهيم الصحيحة عن القـــوام، عن ممارستهم لعادات وأوضاع قوامية خاطئة ســـواءُ داخـــل المدرســـة أم خارجها[*]، كما لاحظ الباحث أن اهتمام معظم معلمى التربية الرياضية فـــى أغلب الأحيان يكون موجهاً نحو الممارسة العملية للنشاط الرياضى من قبل تلاميذهم، دون الاهتمام الكافى بتزويدهم بالمعـــارف والمفـــاهيم المتعلقـــة القوام.

وقد قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع بعض معلمـــى التربيـــة الرياضية لاستطلاع آرائهم حول عدم اهتمامهم بتزويد تلاميذهم بالمعـــارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام، فأرجع أغلبهم ذلك إلـــى عـــدم وجـــود محتوى معرفى محدد لمقرر التربية الرياضية يمكن أن يسترشدوا به فـــى تدريسهم لتلاميذهم سواءُ بدليل المعلم أو بخطط النشـــاط الرياضـــى التـــى تأتيهم من قبل توجيه التربية الرياضية.

وهذا ما اتضح للباحث عن تحليل محتوى مقررات التربية الرياضـــية بأدلة معلم التربية الرياضية للصفوف الثلاثة لتلاميذ الحلقـــة الثانيـــة مـــن التعليم الأساسى، إذ تبين أن اكتساب المعارف والمفاهيم المرتبطة بســـلامة القوام وتنمية الوعى القوامى جاءت كهدف عام للتربية الرياضية لتلاميـــذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى فى صفوفها الثلاثة، وذلك دون وضـــوح أو تحديد كافٍ لهذه المعارف والمفاهيم وطرق تدريسها وتقويمها بالنســـبة للتلميذ، هذا على عكس الأهداف البدنية والحركية التـــى جـــاءت واضـــحة ومحددة تماماً بأدلة المعلم، وفى هذا الصدد يشير أمين الخـــولى ومحمـــود عنان ١٩٩٩ إلى أن التربية البدنية سواء فى برامجها أو فى طرق

(*) ملحق (١٠).

تدريسها تفتقر إلى الاهتمام بالناحية المعرفية، من منطلــق النظــرة التى تُغَلَّب فيها الأهداف البدنية والحركية على بقية الأهداف، مما يقلل من الدافع من قبل المعلم والمدرسة إلى الاهتمام بالنواحى المعرفية بهــا (١٣:

كما تشير مكارم أبو هرجة ومحمد سعد زغلول ١٩٩٩ إلى أنه على الرغم من أهمية الجانب المعرفى باعتباره عنصراً أساســياً فــى تــدريس التربية الرياضية، إلا أن أغلب معلمى التربية الرياضية يوجهون اهتمامهم بالمجال الحركى على حساب الناحية المعرفية، وأنه توجــد حاجــة مُلِّحــة لإعادة فحص مناهج التربية الرياضية المدرسية، وأن يتجه الاهتمام نحــو الاستخدام الخلاق للناحية العقلية فى التربية الرياضية، وأن يكون للمحتوى المعرفى ما للمحتوى الحركى من أهمية، كما ينبغى عند تقويم المتعلم فــى التربية الرياضية أن نقدر ما اكتسبه من معــارف ومفــاهيم إضــافة إلــى المهارات الحركية والبدنية (٥٧: ٧٩).

وفى حدود ما تم الاطلاع عليه من دراسات سابقة ترتبط بموضــوع البحث الحالى، لاحظ الباحث أن بعض هذه الدراسات قد استهدفت التعــرف على التشوهات والانحرافات القوامية التى يتعرض لها تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، وتحديد نسب انتشارها لدى هؤلاء التلاميذ مثل دراسة كل من: عثمان السعيد ١٩٧٤ (٣٦)، حســن النواصــرة ١٩٧٥ (٢٢)، محمود جاد ١٩٨٣ (٥٤)، سيد عبد الجواد ١٩٨٦ (٢٩)، معتــز بــالله حســانين ١٩٨٧ (٥٥) محمــود جــاد ١٩٨٩ (٥٣)، واهتمــت بعــض الدراسات بالتعرف على التشوهات القوامية لدى هؤلاء التلاميــذ ووضــع برامج تمرينات بدنية لعلاجها مثل صفية عبد الرحمن ١٩٧٩ (٣٣)،

محمود جاد ١٩٨٩ (٥٢)، مجدى عفيفــى ١٩٩٩ (٤٥)، عمــرو ٢٠٠١ (٤٠)، بينما لم توجه هذه الدراسات اهتماماً كافيــاً نحــو تزويــد بالمعارف والمبادئ والمفاهيم المتعلقة بســلامة القــوام وتنميــة الــوعى لديهم، وذلك باعتبار أن تزويد التلاميذ بهذه المفاهيم وتنميتها لديهم، يُعَّــد ثقافة وقائية من الأخطار التى قد يتعرض لهــا قــوامهم، وأحــد الطــرق بنجاح فى علاج التشوهات القوامية البسيطة التى لم تصل إلــى المرحلــة التركيبية، كما أجرت إقبال رسمى ١٩٩٠ (٩) دراسة اقتصر هدفها علــى اختبار تحصيلى لقياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية مــن الأساسى، دون أن تستهدف اكتساب التلاميذ لهذه المعارف وتنميتها لديهم.

وقد أجريت بعض الدراسات التى اهتمت بإعداد برامج تعليمية للأمان والسلامة فى بعض المجالات بمختلف المراحل التعليمية مثل دراسة كل من: إبراهيم بسيونى عميرة ومحمد على نصــر ١٩٨٠(٤)، كــوثر الشــريف ١٩٨٣ (٤٣)، جامعة تكساس Texas University ١٩٨٥ (٧٢)، لورى Lowry ١٩٨٩ (٦٨)، بيســكل Pickle ١٩٨٩ (٧٠)، لميــاء شــعبان ١٩٩٧ (٤٤)، إبراهيم البرعى ٢٠٠٤ (١)، بينما لم توجه هذه الدراسات اهتماماً نحو سلامة القوام باعتباره هدفاً رئيساً يجب أن يحظى بالاهتمــام عند التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية لتلاميذ المدارس بصفة عامة ولتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بصفة خاصة، وذلــك لكونهــا بداية لمرحلة المراهقة وهى الفترة التى يكون فيها الجسم أكثــر عُرضــة لمخاطر الإصابة بالتشوهات والانحرافات القوامية المختلفة.

وبناء على ما سبق تحددت مشكلة البحث الحالى فى الآتى:

١- ارتفاع نسبة الإصابة بالتشوهات والانحرافات القوامية لــدى تلاميــذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى.

٢- انخفاض مستوى الوعى القوامى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى وافتقارهم إلى المعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام المحافظة عليه.

٣- افتقار برامج التربية الرياضية المدرسية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى- سواءٌ فى أهدافها أو محتواها- إلى معارف ومفاهيم محددة عن سلامة القوام وكيفية المحافظة عليه.

ونظراً لما تمثله المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام من أهمية فى تنمية الوعى بأهمية القوام وكيفية المحافظة على سلامته، ولندرة الدراسات العربية أو غيابها- على حد علم الباحث- التى تستهدف تنمية المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام والوعى القوامى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى وذلك باعتبارها ثقافة وقائية عالية القيمة لهؤلاء التلاميذ، واستكمالاً لما قدمته البحوث والدراسات السابقة، لذا كان البحث الحالى والذى يتمثل فى إعداد وحدة تعليمية لتنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام والوعى القوامى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى إعداد وحدة تعليمية عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى ودراسة أثرها فى تحصيل التلاميذ للمفاهيم المتضمنة بها، وتنمية الوعى القوامى لديهم، ولتحقيق هذا الهدف يلزم الإجابة عن التساؤلات التالية.

تساؤلات البحث:

١- ما المفاهيم التى ينبغى أن يكتسبها تلاميذ الصف الأول الإعدادى عن سلامة القوام؟

٢- ما التصور المقترح لوحدة عن سلامة القوام تتضمن المفاهيم السابق تحديدها؟

٣- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث- للمفاهيم المتضمنة بها؟.

٤- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى الوعى القوامى لتلاميذ الأول الإعدادى- مجموعة البحث؟

٥- ما مدى فعالية الوحدة المقترحة فى تنمية التحصيل المعرفى للمفاهيم المتضمنة بها، والوعى القوامى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث؟

فروض البحث:

يحاول البحث اختبار صحة الفروض التالية:

١- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ككل.

٢- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ -مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق، كل على حدة

٣- يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى مستوى الوعى القوامى لصالح التطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى.

٤- للوحدة المقترحة فعالية مقاسة بمعادلة بليك Blake لقياس الفعالية، وذلك فى تنمية التحصيل المعرفى للمفاهيم المتضمنة بها والوعى القوامى لدى تلاميذ مجموعة البحث.

أهمية البحث:

ترجع أهمية هذا البحث إلى ما يلى:

١- الاستجابة لما ينادى به كثير من التربويين من ضرورة العناية بسلامة القوام باعتباره هدفاً رئيساً من أهداف التربية الرياضية فى مختلف مراحل التعليم العام.

٢- الاستجابة لما ينادى به كثير من التربويين من ضرورة الاهتمام المعرفى فى التربية الرياضية باعتباره عنصراً أساسياً فى تدريسها.

٣- إكساب تلاميذ الصف الأول الإعدادى المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام وتنمية وعيهم القوامى يُعد بمثابة ثقافة وقائية من التشوهات والانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها فى هذه المرحلة المهمة

٤- قد يفيد هذا البحث القائمين بتخطيط المناهج فى التربية الرياضية وذلك بتضمينهم المفاهيم التى توصل إليها البحث عن سلامة القوام بمقررات التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى.

٥- إعداد وحدة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى قد تفيد القائمين بتدريس التربية الرياضية ليسترشدوا بها فى تدريسهم لهؤلاء التلاميذ.

٦- يمكن الإفادة من الاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى اللذان تم إعدادهما فى هذا البحث فى إعداد اختبارات ومقاييس أخرى تقيس التحصيل المعرفى والوعى القوامى لدى التلاميذ فى مختلف المراحل التعليمية.

حدود البحث:

١- اقتصرت تجربة البحث الحالى على عينة من تلاميذ الصف الأول الإعدادى بمدينة سوهاج فى الفصل الدراسى الثانى من العام الدراسى ٢٠٠٤/٢٠٠٥م.

٢- اقتصر قياس أثر الوحدة المقترحة من الناحية المعرفية على مستويات التذكر والفهم والتطبيق.

٣- اقتصر البحث الحالى على بعض المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام التى أمكن تحديدها على أنها الأكثر أهمية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى.

مصطلحات البحث:

- الوحدة Unit

يعرف جود Good ١٩٧٣ الوحدة الدراسية بأنها "تنظيم للأنشطة والخبرات وأنماط التعلم المختلفة حول هدف معين أو مشكلة تحدد بالتعاون بين مجموعة من التلاميذ ومعلمهم، ويتضمن هذا: التخطيط وتنفيذ الخطط وتقويم النتائج" (٦٥: ٦٢٩).

بينما يعرفها حسين سليمان قورة ١٩٨٥ بأنها "سلسلة ذات معنى من الخبرات وأنواع النشاط التعليمى تدور حول موضوع دراسى أو مشكلة يهتم بها المتعلمون ويخططون لها بالتعاون مع معلميهم" (٢٣: ٣٢٢).

ويقصد بوحدة سلامة القوام فى هذا البحث أنها "الإطار الذى يحتوى على مجموعة من الخبرات والأنشطة التعليمية تدور حول تنمية المفاهيم والمهارات والاتجاهات المتعلقة بسلامة القوام لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى".

- القوام Posture

"هو المظهر أو الشكل الذى يتخذه الجسم،ويحدد بأوضاع المفاصل المختلفة التى تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلى" (٦٣: ٣٠).

- القوام الجيد Good Posture

هو الجسم المعتدل الذى يكون فى حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية ويكون ترتيب العظام والعضلات فى وضع طبيعى بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعمله اليومى ويؤدى جميع الحركات التى يحتاج إليها دون تعب وبسهولة وأقل مجهود (٤٦: ٣).

- تشوه القوام Posture Deformity

"هو شذوذ أو تغيير فى شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع الطبيعى المسلَّم به تشريحياً، مما ينتج عنه تغير فى علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى" (٤٩: ١٣٥).

– المفهوم Concept

ليس هناك تعريف محدد يتفق عليه التربويون فى تعريفهم للمفهوم، فيعرفه هيرد Hurd ١٩٧٠بأنه "بناء عقلى ينتج عن خصـــائص الحقـــائق التى يعرفها المتعلم" (٦٧: ٥٧).

ويعرف كلارك Clark ١٩٧٣ المفهوم بأنه "مجموعة مـــن الأفكـــار لدى الفرد حول موضوع معين" (٦١: ٢٢).

ويعرف سيف Seif ١٩٧٧المفهوم "بأنه كلمة أو تعبيـــر تجريـــدى موجز يشير إلى مجموعة من الحقائق أو الأفكار المتقاربة، وهـــو صـــورة ذهنية يستطيع الفرد أن يتصورها عن موضوع ما، حتى ولو لم يكن لديـــه اتصال مباشر مع الموضوع أو القضية ذات العلاقة (٧١: ٢٠).

ويعرف ميرل وتينسون Merrill & Tennyson ١٩٧٧ المفهـــوم بأنه "مجموعة من الأشياء أو الرموز أو الأحداث الخاصة التىتم تجميعهـــا معاً على أساس من الخصائص المشتركة والتى يمكن الدلالة عليها باسم أو رمز معين" (٦٩: ٣).

ويرى جودت سعادة ١٩٩٧ أن "المفهوم يمثل كلمة أو تعبيراً تجريدياً موجزاً يشير إلى مجوعة من الحقائق أو الأفكار المتقاربة" (١٨: ٣٣٩).

ويقصد بمفاهيم القوام فى البحث الحالى بأنها "مجوعة الأفكار أو التصورات العقلية التى تتكون لدى التلميذ حول صحة وسلامة القوام نتيجة دراسته لموضوعات الوحدة المقترحة عن سلامة القوام والتى يستطيع التلميذ أن يستحضرها عندما يرى أو يسمع شيئاً يدل عليها، الذى قد يكون كلمة أو عنواناً أو رمزاً.

– **تنمية المفهوم** **Developing Concept**

يعرفها رشدى لبيب ١٩٨٢ بأنها "تصحيح الأخطاء فى المفاهيم وتعميق مستوى المفهوم والانتقال به من المستويات الدنيا إلى المستويات الأكثر دقة وشمولاً والأكثر قدرة على التمييز والتفسير"(٢٦: ١٢).

ويقصد بتنمية المفهوم فى البحث الحالى: "هو أن ننتقل بالمتعلم من التعليم إلى التعلم ومن التفهيم إلى الفهم، ومن مجرد التعرض والتذوق إلى الاكتساب، ومن العلم والممارسة إلى تكوين العادة والقدرة على الإتقان" (٦: ٣٠).

– **الوعى القوامى** Posture Awareness

يعرف قاموس علم النفس الوعى بأنه "انجذاب الفرد نحو مثيرات مختلفة وإحساسه بها(٦٢: ٢٥).

ويعرفه أحمد حسين اللقانى وعلى أحمد الجمل ٢٠٠٣ بأنه "امتلاك المتعلم للجانب المعرفى للسلوك وإدراكه للجوانب المختلفة الإيجابية والسلبية لهذا السلوك، وهو أول المستويات الوجدانية ويندرج تحت مستوى الاستقبال Receiving فى تصنيف المجال الوجدانى (٧: ٣٣٧).

ويقصد بالوعى القوامى فى البحث الحالى أنه "الممارسات السليمة المتعلقة بسلامة القوام والرغبة فى امتلاك قوام سليم والناتجة عن إدراك الفرد وفهمه لأهمية القوام الجيد ومواصفاته وطرق المحافظة عليه".

الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بمجال البحث:

أولاً: دراسات استهدفت قوام تلاميذ المدارس بالدراسة:

دراسة سيد عبد الجواد ١٩٨٦ (٢٩)، والتى استهدفت التعرف على التشوهات القوامية الشائعة لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادى بمحافظة الإسماعيلية، وأجريت الدراسة على عينة من تلاميذ الصف الثالث الإعدادى بمدينة الإسماعيلية، وقد أوضحت نتائج الدراسة ارتفاع نسبة الإصابة بالتشوهات القوامية لدى تلاميذ عينة الدراسة، وكانت تشوهات العمود الفقرى أكثر التشوهات انتشاراً لدى التلاميذ، يليها تشوهات الرجلين، ثم تشوهات القدم.

دراسة معتز بالله محمد حسانين ١٩٨٧ (٥٥)، والتى استهدفت على التشوهات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة السنية من (١٢-١٥) كل من البيئتين الريفية والحضرية، وتحديد نسب انتشارها، وأجريت عينة بلغ قوامها (٤٠٠) تلميذاً وتلميذة لكل بيئة اختيرت من مدارس إدارة المنصورة التعليمية، وقد أوضحت نتائج الدراسة انتشار التشوهات القوامية تلاميذ المرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة بنسبة (٦٥.٥٠%) للبيئة (٥٢.٥٠%) للبيئة الحضرية، وكانت أكثر التشوهات القوامية انتشاراً: القطنى يليه فى الترتيب استدارة الظهر ثم فلطحة القدمين، وذلك فى كل من البيئتين.

دراسة محمود محمد جاد ١٩٨٩ (٥٢)، والتى استهدفت التعرف على نسبة انتشار تشوه الانحناء الجانبى بين التلاميذ من سن (١٢-١٥) سنة بمدينة المنيا، ووضع برنامج تمرينات رياضية لعلاج هذه التشوهات، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (٤٣٥) تلميذاً من مدارس مدينة المنيا، وكان من بين نتائج الدراسة أن نسبة الإصابة بتشوه الانحناء الجانبى بلغت (١٧.٠١%) من مجموع عينة الدراسة.

دراسة محمود محمد جاد ١٩٨٩ (٥٣)، والتى استهدفت التعرف على نسبة انتشار بعض تشوهات العمود الفقرى (استدارة الظهر- التجويف القطنى- استدارة الظهر والتجويف القطنى معاً)، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (٥١٧) تلميذاً من مدارس مدينة المنيا، وأظهرت نتائج الدراسة ارتفاع نسبة تشوهات العمود الفقرى بين تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى حيث بلغت (٤٦.٤٢%) من مجموع عينة الدراسة، وجاء تشوه استدارة الظهر فى الترتيب الأول، يليه التجويف القطنى ثم استدارة الظهر والتجويف القطنى معاً.

دراسة إقبال رسمى ١٩٩٠ (٩)، والتى استهدفت بناء اختبار لقياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، وقد الدراسة إلى بناء مقياس اشتمل على (٦٢) عبارة تمثل خمسة محاور هى: العادات القوامية- المواصفات البدنية للقوام- النشاط البدنى النمو البدنى- الحالة الصحية.

دراسة عماد شعبان ١٩٩٥ (٣٩)، والتى استهدفت التعرف على التشوهات القوامية الأكثر انتشاراً لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى من (٨-١١) سنة، واقتراح برنامج تمرينات للوقاية من هذه التشوهات والحد منها، وأجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية بمدينة أسيوط وكان من بين نتائج الدراسة، أن أكثر التشوهات القوامية انتشاراً لدى تلاميذ عينة الدراسة هى: تفلطح القدمين- تجويف القطن- استدارة أعلى الظهر

دراسة عفيفى ١٩٩٩ (٤٥)، والتى استهدفت التعرف على أثر برنامج مقترح فى التمرينات البدنية والوعى القوامى فى تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، وقدم الباحث برنامجاً فى التمرينات البدنية مصحوباً ببعض النصائح والإرشادات التى تقدم للتلاميذ عند أداء التمرينات البدنية عن خطورة التشوهات القوامية والممارسات الصحيحة لعلاجها، وقد أوضحت نتائج الدراسة فعالية برنامج التمرينات البدنية المقترح فى تحسين الحالة القوامية لدى أفراد عينة الدراسة

دراسة شعبان حلمى ٢٠٠١ (٣٠)، والتى استهدفت التعرف على أثر برنامج نشاط لاصفى مقترح فى التمرينات البدنية فى علاج الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بمحافظة سوهاج، وأجريت الدراسة على عينة بلغ عددها (٨٥١) تلميذاً فى المرحلة السنية من (٨-١١) سنة، مثلت خمس مدارس ابتدائية بمدينة سوهاج

وقد أظهرت النتائج ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية لدى عينة الدراسة حيث بلغت (٦١.١%) وكان أكثر الانحرافات القوامية شيوعاً مرتبة تنازلياً كالتالى: عدم استواء الكتفين- ميل الجذع خلفاً- استدارة تفلطح القدمين- اصطكاك الركبتين- بروز البطن، كما أوضحت النتائج البرنامج المقترح فى علاج تشوهات: عدم استواء الكتفين- ميل الجزع استدارة الكتفين.

دراسة عمرو إبراهيم ٢٠٠١ (٤٠)، والتى استهدفت التعرف على أثر برنامج رياضى مقترح فى علاج بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، وكان من بين نتائج الدراسة ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية لدى تلاميذ عينة الدراسة، وكانت تشوهات العمود الفقرى أكثر التشوهات انتشاراً لدى التلاميذ،كما أثبتت النتائج فعالية البرنامج المقترح فى علاج هذه التشوهات.

التعليق على الدراسات السابقة التى استهدفت قوام تلاميذ المدارس بالدراسة:

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة التى تناولت قوام تلاميذ المدارس بالدراسة ما يلى:

١- ارتفاع نسبة الإصابة بالانحرافات القوامية المختلفة بين تلاميذ المدارس، وبالنظر إلى نسب الإصابة بهذه الانحرافات يلاحظ أنها تقترب من نصف مجموع التلاميذ الذين أجريت عليهم هذه الدراسات بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى، بينما تزيد عن نصف مجموع التلاميذ الذين أجريت عليهم هذه الدراسات بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى
٢- أن الدراسات السابقة رغم اهتمامها بالتعرف على الانحرافات القوامية التى يتعرض لها تلاميذ المدارس ونسب انتشار هذه الانحرافات ووضع برامج لعلاجها، إلا أنها- فى حدود علم الباحث- لم تعط عناية

كافية لنشر الوعى القوامى بين التلاميذ وخصوصاً لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، وذلك باعتبار أن الوعى القوامى لدى التلاميـذ يُعَّـد أهم طرق المحافظة على سـلام القـوام ووقايتـه مـن التشـوهات القوامية.

ثانياً: دراسات استهدفت إعداد برامج تعليمية فى الأمان والتربية الأمانية:

دراسة إبراهيم بسيونى عميرة ومحمد على نصر ١٩٨٠(٤)، بعنـوان "آراء رجال التعليم حول التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية بمراحل التعلـيم المختلفة"، واستهدفت الدراسة التعرف على المراحل التعليمية التى يمكـن تضمين مفاهيم الأمان والتربية الأمانية بمناهجها الدراسية، والتعرف على الأهداف التربوية التى يمكن أن تسعى برامج الأمان والتربية الأمانية إلـى تحقيقها، وأيضاً التعرف على الأنشطة التعليمية التى يمكن استخدامها فـى التربية الأمانية فى كل مرحلة تعليمية. واستخدمت الدراسة استفتاءً لجمـع البيانات، وكانت عينة الدراسة بعض العاملين فى مجال التعليم فـى شـتى مراحله من الحضانة إلى الجامعة، ذكوراً وإناثاً من كافة التخصصات، وبلغ عدد الاستفتاءات الصحيحة (١٨٦) استفتاءً غطت عينـة عشـوائية مـن محافظات أسوان وقنا سوهاج والمنيا والقاهرة، وكـان مـن بـين نتـائج الدراسة أن المرحلة الإعدادية احتلت مرتبة متقدمة بين المراحل التعليميـة التى يجب تضمين مفاهيم الأمان والتربية الأمانية بها،وحصلت على نسـبة (٨٥.٢٤%) من جملة المستجيبين، وأن العناية بصحة الجسـم وسـلامته جاءت فى مقدمة الأهداف السلوكية التى يجب أن تسعى لتحقيقهـا بـرامج الأمان لهؤلاء التلاميذ.

دراسة كوثر الشريف ١٩٨٣ (٤٣)، والتى استهدفت بناء برنامج الأمانية لطلاب المدرسة الثانوية الصناعية الميكانيكية بسوهاج، وأسفرت الدراسة عن بناء برنامج شامل للأمان فى الأنشطة المتنوعة بالمدرسة التى تشتمل على (١٢) ورشة، ومعملاً للعلوم، وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرنامج، وإكساب معلمى التعليم الصناعى مهارات استخدام الأدوات المناسبة لإطفاء الأنواع المختلفة من الحرائق، وتدريبهم على عمليات من الحوادث،وتعريف الطالب والمعلم بالتعليم الصناعى بالكتب والنشرات تصدر عن مكاتب أو إدارات الأمن الصناعى، والاهتمام بعقد الندوات بالأمن الصناعى بالمدرسة.

دراسة جامعة تكساس *Texas University* ١٩٨٥ (٧٢)، عن بناء منهج فى الأمان متضمناً فى مقررات تدريس المدارس العليا، ويتركز على الصحة العائلية والفردية والأمان بصفة عامة، وموضحاً كيفية تخطيط البرنامج الصحى والأمانى، والأهداف التى يجب أن يحققها هذا البرنامج، واحتياطات الأمان الخاصة بكل من الفرد والأسرة، كما اشتمل على المواد والوسائل المستخدمة. وقد تم تقديم ذلك فى سلسلة موضوعات حول الأمان والصحة الشخصية، وصحة الأفراد، والإجراءات المتبعة أثناء المرض أو الإصابة، والإسعافات الأولية، وتم وضع هذه الموضوعات فى صورة احتياطات أمانية عامة بالمدارس، وكانت النتيجة التى توصل إليها البحث، هو قلة حدوث الحوادث بالمدارس، كما أصبح الطلاب يسلكون سلوكاً آمناً، وانتقل أثر التعليم إلى خارج المدرسة، كما ساعد ذلك على اكتساب الطلاب معلومات ومهارات واتجاهات موجبة نحو الصحة والأمان.

دراسة لورى *Lowry* ١٩٨٩ (٦٨)، والتى استهدفت بناء برنامج الأمانية لاستخدامه لمرحلة التعليم من ٦-١٢ سنة، وكان هدف البرنامج تنمية المعلومات والمهارات والاتجاه الأمانى لدى التلاميذ لكى يزيل مخاطر الإصابات الناتجة عن الحوادث، وقدم البرنامج دليلاً للمعلم يشتمل على التدريس والأنشطة والمعلومات المرتبطة بالصحة والأمان للفرد والمجتمع.

دراسة بيسكل *Pickle* ١٩٨٩ (٧٠)، والتى استهدفت إعداد خطة منهج للأمان فى الفصل لأطفال ما قبل المدرسة لزيادة معرفتهم الأمانية وانتقال أثر التعلم ليطبق فى حياتهم الخاصة بالمنزل والنادى، واستخدم الباحث بطاقة ملاحظة،يسجل فيها الآباء ملاحظاتهم لسلوك أطفالهم اليومى المتعلق بالأمان فى المنزل والنادى، وقد أظهرت نتائج الدراسة تغيرات ملحوظة ومقبولة فى سلوك الأطفال المتعلق بالأمان فى المنزل والنادى، كما أظهرت النتائج تغيراً واضحاً فى معرفتهم الأمانية المتصلة بالبرنامج وهى: أمان المشى، أمان الماء (مثل أحواض الماء وحمامات السباحة واستعمال المياه بأمان)، واستعمال السموم بالمنزل بأمان خاصة ما يتعلق منها بالتنظيف والتطهير والتلميع. دراسة [illegible] (٤٤)، والتى استهدفت إعداد برنامج للتربية الأمانية فى بعض مجالات الاقتصاد المنزلى وقياس أثره على تحصيل واتجاهات تلميذات الصف الثالث الإعدادى بمحافظة سوهاج، وقامت الباحثة ببناء برنامج للتربية الأمانية فى الاقتصاد المنزلى لتلميذات الصف الثالث الإعدادى فى المجالات التالية: (التغذية وعلوم الأطعمة- الملابس والنسيج- أدوات المسكن وأجهزته ومفروشاته)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى نظام المجموعة الواحدة، وطُبق البرنامج على عينة بلغ قوامها (٤٠) تلميذة بمدرسة طارق بن زياد الإعدادية المشتركة

بمدينة سوهاج، واستخدمت الباحثة اختباراً تحصيلياً ومقياساً قامت بإعدادهما وذلك لقياس تحصيل التلميذات واتجاهاتهن نحو البرنامج، أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المقترح فى تحصيل التلميذات المتضمنة به، وتنميته اتجاهاتهن نحو الأمان بالنسبة لموضوعاته.

دراسة إبراهيم البرعى ٢٠٠٤ (١)، والتى استهدفت إعداد وحدة تعليمية لتنمية المفاهيم المتعلقة بالأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، وتوصلت الدراسة إلى قائمة بالمفاهيم التى يجب أن يُلم بها تلاميذ الصف الأول الإعدادى عند ممارسة الأنشطة الرياضية والتى اشتملت على المجالات التالية: الاشتراطات الصحية فى بيئة اللعب وأدواته- الملابس وملاءمتها لممارسة النشاط الرياضى- الإحماء وأهميته- الالتزام بقانون اللعبة وقواعده وآدابه- الغذاء الصحى للرياضيين- الإسعافات الأولية- أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض. واستخدم الباحث المنهج التجريبى نظام المجموعة الواحدة، وطبقت الوحدة المقترحة على عينة بلغ قوامها (٤٠) تلميذاً، واستخدم الباحث اختباراً تحصيلياً لقياس تحصيل التلاميذ للمفاهيم المتضمنة بالوحدة، وقد أسفرت النتائج عن فعالية الوحدة المقترحة فى تحصيل التلاميذ للمفاهيم المتضمنة بها.

التعليق على الدراسات التى استهدفت إعداد برامج فى الأمان والتربية الأمانية:

يتضح من العرض السابق لبعض الدراسات التى استهدفت إعداد برامج فى الأمان والتربية الأمانية، أن هذه الدراسات رغم اهتمامها بتدريس الأمان والتربية الأمانية لتلاميذ المدارس بمختلف مراحل التعليم بدءاً بالحضانة وانتهاءً بالجامعة وتأكيدها على أن تتناسب هذه البرامج مع

مستوى نضج التلاميذ وأن ترتبط باحتياجاتهم، إلا أنهـا لـم توجـه نحو سلامة القوام باعتباره هدفاً رئيساً يجب أن يحظـى بالاهتمـام عنـد لبرامج الأمان والتربية الأمانية لتلاميذ المدارس بصفة عامة، وأحد حاجات النمو ومطالبه الأساسية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بصـفة خاصة، كما أثبتت نتائج هذه الدراسات فعالية برامج الأمـان فـى تحقيـق

وقد أفادت هذه الدراسات البحث الحالى فيما يلى:

١- الإحساس بمشكلة البحث، حيث لا توجد دراسة عربية- على حد علـم الباحث- اهتمت بتنمية المفاهيم المتعلقة بسـلامة القـوام والـوعى بأهميته وكيفية المحافظة عليه بالنسبة لتلاميذ الحلقـة الثانيـة مـن التعليم الأساسى، وذلك باعتبار أن الوعى بأهميـة القـوام والسـلوك القوامى السليم للتلاميذ سواءٌ داخل المدرسة أو خارجها يُعَّـد هـدفاً رئيساً يجب أن يحظى بالاهتمام عند التخطيط لبرامج الأمان والتربيـة

٢- الاستعانة بالمنهج المرحلى للتعلم الأمانية وإعداد الأدوات الخاصة بالبحث.

٣- أهمية التحديد السلوكى للأهـداف التعليميـة لموضـوعات الوحـدة المقترحة عن سلامة القوام مما يساعد فى توجيه عملية التعليم والتعلم ويتم التقويم فى ضوئها.

مجتمع البحث وعينته :

يمثل مجتمع هذا البحث تلاميذ الصف الأول الإعدادى بمدارس مدينة سوهاج فى العام الدراسى ٢٠٠٤/٢٠٠٥م، وذلك لما لاحظه الباحـث فـى زياراته لهذه المدارس أثناء الإشراف على التدريب الميدانى لطـلاب كليـة التربية بسوهاج من انخفاض مستوى الوعى القوامى لدى أغلـب هـؤلاء التلاميذ وافتقارهم إلى المفاهيم الصحيحة عن القوام الجيد وكيفية المحافظة عليه، وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من بين تلاميذ مدرسة

سوهاج الإعدادية الجديدة بنين والتى تم اختيارها هى الأخرى بطريقة عشوائية من بين المدارس الإعدادية بمدينة سوهاج، وقد وقـــع الاختيـــار فصل ٢/١، وبعد استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة أصبح قوام العينـــة (٤٠) تلميذاً.

منهج البحث :

اقتضت طبيعة البحث ومتطلباته استخدام منـهجين:

أ- المنـهج المسحى:

لتحديد قائمة المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لتلاميـــذ الصـــف الأول الإعدادى، وإعداد الوحدة المقترحة عن سلامة القوام التى تضمنت: دليـــل المعلم فى وحدة سلامة القوام- الاختبـــار التحصـــيلى- مقيـــاس الـــوعى القوامى.

ب- المنهج التجريبى:

للتعرف على أثر تدريس الوحدة المقترحة عن سلامة القـــوام لتلاميـــذ الصف الأول الإعدادى على مستوى تحصيلهم للمفاهيم المتضمنة بها، ووعيهم القوامى، واعتمد التصميم التجريبى على مجموعة واحدة واســـتُخْدِم أُســـلوب القياس القبلى والبعدى للاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى لمجموعـــة الواحدة.

مواد البحث وأدواته :

تطلبت طبيعة البحث استخدام أدوات متعددة يمكن تقسيمها إلى:

أ- قائمة مفاهيم متعلقة بسلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى من إعداد الباحث.

ب- الوحدة المقترحة فى ضوء المفاهيم التى توصل إليها البحث وتشمل:

- دليل المعلم لوحدة سلامة القوام من إعداد الباحث.
- الاختبار التحصيلى من إعداد الباحث.
- مقياس الوعى القوامى من إعداد الباحث.

إجراءات البحث :

للإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من صحة فروضه سار البحث في الخطوات التالية:

أولاً : إعداد أدوات البحث :

(١) قائمة المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام:

لما كان البحث الحالى يهدف إلى تنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى، ونظراً لعدم وجود قائمة محددة بهذه المفاهيم لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى بصفة عامة وتلاميذ الصف الأول الإعدادى بصفة خاصة، لذا كان من الضرورى تحديد تلك المفاهيم، ولتحقيق ذلك تم الرجوع إلى المصادر التالية:

أ- الأهداف العامة للتربية الرياضية بمراحل التعليم العام، وأهداف التربية الرياضية بالحلقة الثانية من التعليم الأساسى (٥٩).

ب- البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث الحالى، والمراجع المتخصصة التى تناولت هذه المفاهيم.

ج- رأى المشتغلين بالتدريس من معلمى وموجهى التربية الرياضية،وبعض المتخصصين فى التربية الصحية والمناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ببعض كليات التربية الرياضية، حيث وجه إليهم السؤال التالى: ما المفاهيم التى يجب أن يكتسبها تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى- بصفة عامة، وتلاميذ الصف الأول الإعدادى بصفة خاصة عن سلامة القوام؟ ومن خلال الإجابة عن هذا السؤال تكونت لدى الباحث الصورة العامة لما يجب أن يدرسه التلميذ لكى يكتسب هذه المفاهيم وينمو لديه الوعى القوامى.

د- دراسة خصائص نمو المرحلة السنية قيد الدراسة: حيث أن المتعلم هو محور العملية التعليمية، ومن هنا ينبغى مراعاة خصائص هذا المتعلم النواحى المختلفة (الجسمية- العقلية- الانفعالية) عند إعداد أى مقرر دراسى، وفى هذا الصدد يشير محمد علام وعصمت عبد المقصود ١٩٨١م، إلى أن دراسة خصائص النمو والتطور للأطفال والشباب إعداد البرامج الصحية تعد فى غاية الأهمية، حيث تُزَود ببصيرة عن حاجات المتعلم الصحية، ومثل هذه البصيرة تُزَوِد بأساسٍ آخر كتحديد محتوى التدريس المناسب (٥١: ١٠٢).

وقد أفاد ذلك الباحث فى إعداد قائمة المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى.

هـ- تصنيف المفاهيم: تم تصنيف المفاهيم التى توصل إليها البحث من خلال الخطوات السابقة بطريقة منطقية متسلسلة، ثم وضعها فى قائمتين، الأولى تضم المفاهيم الرئيسة عن سلامة القوام، والثانية تضم المفاهيم الفرعية لكل مفهوم رئيس عن سلامة القوام.

و- استطلاع رأى السادة المحكمين حول قائمتى المفاهيم الرئيسة عن القوام والمفاهيم الفرعية التى تندرج تحت كل مفهوم رئيس: فى ضوء التوصل إليه من قائمة مبدئية بالمفاهيم الرئيسة عن سلامة القوام، مبدئية بالمفاهيم الفرعية لها، قام الباحث بعرض كل من القائمتين فى صورة استطلاع رأى(*) على مجموعة من المحكمين(**) من أعضاء التدريس ببعض كليات التربية الرياضية، وبعض موجهى التربية بوزارة التربية والتعليم، وذلك بهدف أخذ رأيهم حول مدى أهمية هذه المفاهيم لتلاميذ الصف الأول الإعدادى.

(*)ملحق (١).

(**) ملحق (٧).

وبعد عرض استطلاع الرأى على السادة المحكمين تم تفريغ البيانات طبقاً للشروط التالية:

- **تم تحديد درجة أهمية كل مفهوم كالتالى: مهم جداً= ٣ درجات، مهم= ٢ درجتان، غير مهم= ١ درجة واحدة.**
- **تم استخدام المتوسط الحسابى والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة ونسبة متوسط الاستجابة، وذلك لحساب درجات الأهمية**
- **تم استبعاد المفهوم (الرئيس أو الفرعى) الذى تقل درجة أهميته عن (٧٠%) وذلك حسب رأى السادة المحكمين.**

وبعد تفريغ الاستطلاع تبين ما يلى:

١-تراوحت نسبة اتفاق السادة المحكمين ما بين (٨٠-١٠٠%) بالنسبة لمدى أهمية المفاهيم الرئيسة عن سلامة القوام.

٢-تراوحت نسبة اتفاق السادة المحكمين ما بين (٧٥-١٠٠%) بالنسبة لمدى أهمية المفاهيم الفرعية.

٣-أبدى بعض السادة المحكمين بعض الملاحظات بشأن إعادة صياغة بعض المفردات وقد قام الباحث بتنفيذها.

وعلى ضوء ما سبق أمكن تحديد المفاهيم الأساسية والفرعية المتعلقة بسلامة القوام التى يجب أن يكتسبها تلاميذ الصف الأول الإعدادى، وهى كما يلى:

١- القوام الجيد وأهميته:

- **مفهوم القوام.**
- **مفهوم القوام الجيد ومواصفاته.**
- **القوام الردئ (تشوه القوام)**
- **أهمية القوام الجيد.**

٢- الانحرافات القوامية وأسبابها:

- مفهوم الانحراف القوامى.
- أنواع الانحرافات القوامية.
- أسباب الانحرافات القوامية.
- الانحرافات القوامية وتأثيرها على صحة الفرد.

٣- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة:

- الوضع الصحيح فى الوقوف.
- الجلسة الصحيحة فى الفصل.
- الجلسة الصحيحة أثناء القراءة والكتابة.
- الجلسة الصحيحة عند استخدام الحاسب الآلى.
- المواصفات الصحيحة لمقاعد الدراسة.
- المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة أثناء الجلوس عند استخدام الحاسب الآلى.
- المسافة الملائمة بين الكتاب والعينين أثناء القراءة.
- الجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة.
- الرقود الصحيح.
- المشية الصحيحة.
- طريقة حمل الحقيبة المدرسة.
- طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأرض.
- طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأماكن المرتفعة.

٤- الملابس وملاءمتها للقوام:

- ملاءمة الملابس لحركة الجسم.
- خطورة ارتداء الملابس الضيقة على سلامة القوام.
- ملاءمة الحذاء من ناحية المقاس والارتفاع.
- مواصفات الحذاء الجيد.

٥- النمو البدنى فى سن المراهقة ومتطلباته للمحافظة على سلامة القوام:

- **مفهوم النمو.**
- **مفهوم النمو الجسمى.**
- **خصائص النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة.**
- **احتياجات النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة:**

أ- الحاجة إلى التغذية السليمة.

ب- الحاجة إلى النوم والراحة.

ج- الحاجة إلى التمرينات البدنية لإصلاح القوام.

٦- النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام:

- **الحاجة إلى النشاط والحركة.**
- **مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها.**
- **التمرينات البدنية وأهميتها لاكتساب القوام الجيد.**
- **مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها لسلامة القوام.**

وبناءً على ما سبق تكون قد تمت الإجابة عن التساؤل الأول من تساؤلات البحث وهو:

ما المفاهيم التى ينبغى أن يكتسبها تلاميذ الصف الأول الإعدادى عن سلامة القوام؟

وبعد إعداد قائمة المفاهيم التى ينبغى أن يكتسبها تلاميذ الصف الأول الإعدادى عن سلامة القوام، نجد أن هناك تساؤلاً يفرض نفسه وهو: ما التصور المقترح لوحدة دراسية تتضمن هذه المفاهيم؟ وهذا ما سيجيب عنه البحث فى الخطوة التالية:

(٣) الوحدة المقترحة عن سلامة القوام فى ضوء المفاهيم التى توصل إليها البحث:

أ- تحديد أهداف الوحدة:

كان الهدف الأساسى من الوحدة المقترحة التى أعدها الباحث هو اكتساب تلاميذ الصف الأول الإعدادى للمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام، وتنمية وعيهم القوامى، وقد تم صياغة الأهداف العامة للوحدة وتحديدها فى ضوء ما يلى:

١- أهداف التربية الرياضية للحلقة الثانية من التعليم الأساسى.

٢- خصائص نمو تلاميذ الصف الأول الإعدادى (الجسمية- العقلية- الانفعالية- الاجتماعية) ومتطلباتها من برامج التربية الرياضية.

وبناءً على ما سبق أمكن تحديد الأهداف العامة للوحدة كالتالى:

١- أهداف معرفية: وتتمثل فى اكتساب التلاميذ للمعارف والحقائق والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام.

٢- أهداف مهارية: وتتمثل فى اكتساب التلاميذ للعادات والأوضاع والمهارات القوامية الصحيحة.

٣- أهداف وجدانية: وتتمثل فى تنمية وعى التلاميذ بأهمية القوام الجيد والمحافظة عليه والرغبة فى امتلاك قوام سليم، وإكسابهم اتجاهات إيجابية نحو ممارسة السلوك المتصل بسلامة قوامهم.

وبعد تحديد الأهداف العامة للوحدة تم صياغتها فى صورة أهداف سلوكية خاصة موزعة على كل موضوع من موضوعات الوحدة(*)، وقد الباحث بشروط صياغة الأهداف السلوكية الموضحة فى عدد من المراجع تناولت تلك الأهداف (٢: ١٢٦)، (١٢: ٢٥٥)، (٢٤: ١٤٨-١٤٩)، (٣١: ٩٧: ٩٩)، (٤٧: ١٦٣، ١٦٤).

(*)ملحق (٢).

ب- اختيار محتوى الوحدة:

تم اختيار محتوى الوحدة وما يُضَّمن فيها من معارف ومهارات واتجاهات وقيم، وفق مجموعة من المعايير بعضها أساسى والبعض الآخر مكمل لها، والتى يراها معدو المناهج بأنها صادقة وجديرة بأن تؤخذ فى الاعتبار عند بناء أو إعداد أى منهج دراسى، وهذه المعايير هى (٢: ٤٩)

١- المعايير الأساسية وتشمل:

أ - الصدق: ويقصد بصدق المحتوى أنه يعنى العلاقة الوثيقة بين المحتوى وبين الأهداف التى يرجى تحقيقها، كما يعنى أيضاً إلى أى مدى يعكس المعرفة العلمية المعاصرة.

ب- الدلالة: ويقصد بدلالة المحتوى أهميته بالنسبة للمجال المعرفى الذى ينتمى إليه، وما إذا كان أساسياً وله قدرة تطبيقية واسعة.

٢- المعايير المكملة وتشمل:

أ - تلبية احتياجات المتعلم.

ب- المنفعة: بمعنى أن نختار من المجال المعرفى ما هو أكثر فائدة للمتعلم فى حل مشكلاته حاضراً ومستقبلاً.

ج- الملاءمة والتوافق مع الواقع الاجتماعى.

د- القابلية للتعلم: ويعنى بها تكييف المحتوى ليناسب مستوى التلاميذ وقدراتهم.

تنظيم محتوى الوحدة:

تم تنظيم محتوى الوحدة المقترحة فى ضوء مجموعة من المعايير الرئيسة (٢: ١٥٦-١٥٧) وهى:

١- مجال الوحدة أو نطاقها: وهو المعيار الذى يتعلق بماذا نُعلم، فنطاق الوحدة يتناول اتساعها وعمقها والمجالات التى تتضمنها، ومدى العمق فى تناول هذه المجالات.

٢- التكامل: وهو المعيار الذى يبحث فى العلاقة الأفقية بين أجزاء المحتوى لمساعدة المعلم على بناء نظرة أكثر توحداً، توجه سلوكه وتعامله بفاعلية مع مشكلات الحياة، فإذا كانت العادات الخاطئة فى الجلوس مثلاً أحد أسباب تشوه القوام، فيجب ربطها بغيرها من الموضوعات كالمقاعد المدرسية ومواصفاتها الجيدة، والاشترطات البيئية الصحية كالإضاءة والتهوية وتأثيرها على القوام.

٣- الاستمرارية: وهى التكرار للمفاهيم الرئيسة فى الوحدة، فإذا كان مفهوم تشوه القوام يحدث نتيجة للعادات والأوضاع القوامية الخاطئة مهماً فيجب تناوله مرات ومرات فى محتوى منهج سلامة القوام.

٤- التتابع: وهو الترتيب الذى يعرض به المحتوى على امتداد الزمن الذى يدرس فيه، ويرتبط التتابع بالاستمرارية، فإذا كانت الاستمرارية تعنى معالجة المفهوم مرات ومرات، فإن التتابع يعنى مستويات أعلى من المعالجة، فهو يعنى أن كل عنصر ينبغى أن ينبنى فوق عنصر سابق له ويتجاوز المستوى الذى عولج به من حيث الاتساع والعمق، كأن نتناول أنواع التشوهات القوامية التى تحدث نتيجة للعادات القوامية الخاطئة ثم نتناول أسباب حدوث هذه التشوهات وتأثيرها على صحة الفرد، والممارسات الصحيحة لتجنب حدوثها، وطرق علاجها.

ج- نشاطات التعليم والتعلم:

إذا كانت الأهداف تجيب عن التساؤل لماذا نعلم؟ والمحتوى يجيب عن التساؤل ماذا نعلم؟ فإن نشاطات التعليم والتعلم تجيب عن التساؤل كيف نعلم ونتعلم؟

وقد زُوِدَت الوحدة المقترحة بالعديد من أنشطة التعليم والتعلم التى يقوم بها المعلم والمتعلم لتحقيق الأهداف المرجوة منها، وقد تضمنت هذه الأنشطة مجموعة من التمرينات التعويضية التى يؤديها التلميذ بمفرده- كواجب منزلى- وذلك عقب الانتهاء مباشرة من الجلوس لفترات طويلة عند القراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى سواء بالفصل أم خارج المدرسة، كما اشتملت على مجموعة من الإرشادات التى يجب الالتزام بها أثناء الجلوس،ويظهر ذلك بوضوح فى دليل المعلم.

د - التقويم:

تم استخدام نوعين من التقويم فى الوحدة المقترحة (٣: ٢٦٩-٢٧٠)، هما:

١- التقويم البنائى أو التكوينى ويتمثل ذلك فى:

- **الأسئلة التى يستخدمها المعلم بعد الانتهاء من تدريس كل موضوع من موضوعات الوحدة.**
- **الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ فى مواقف يتم فيها الحكم على مدى ما اكتسبوه من مهارات ومفاهيم تتضمنها الوحدة المقترحة.**

٢- التقويم الختامى: ويتمثل ذلك فى الاختبار التحصيلى للوحدة ككل، ومقياس الوعى القوامى اللذان تم تطبيقهما بعد الانتهاء من تدريس الووقدةتكلوقتوحلةوحدة المقترحة من:

١- دليل المعلم فى الوحدة المقترحة عن سلامة القوام.

٢- الاختبار التحصيلى فى المفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة.

٣- مقياس الوعى القوامى.

١- دليل المعلم:

تم إعداد دليل المعلم فى الوحدة المقترحة عن سلامة القوام، واشتمل هذا الدليل على:

أ- مقدمة عن الوحدة: بين فيها الباحث أهميـــة الوحـــدة وموضـــوعاتها الرئيسة التى تتناولها.

ب- الأهداف العامة للوحدة.

ج- أنشطة التعليم والتعلم التى يمكن القيام بها لتحقيق أهداف الوحدة.

د- الوسائل التعليمية التى يمكن استخدامها لتحقيق أهداف الوحدة.

هـــ- المراجع التى يمكن الاستعانة بها فى تدريس موضوعات الوحدة.

و- تخطيط لتدريس كل موضوع من موضوعات الوحدة،وتضمنت خطة كل موضوع العناصر التالية:

١- عنوان الموضوع.

٢- الأهداف المرجو تحقيقها.

٣- كيفية السير فى تدريس الموضوع.

٤- الوسائل التعليمية التى يمكن استخدامها فى تدريس الموضوع.

٥- أساليب التقويم.

ضبط الدليل والتأكد من صلاحيته:

بعد إعداد الدليل بصورته المبدئية، تم عرضه على مجموعـــة مـــن المحكمين(*)، ضمت بعض المتخصصين فى المناهج وطرق التدريس بكليات التربية الرياضية، وكليات التربية، وذلك بهدف معرفة آرائهم وملاحظـــاتهم

(*) ملحق (٨)

أ- مدى كفاية محتويات الدليل من حيث الأهداف والأنشطة والوسائل التعليمية المقترحة.

ب- مدى صحة ووضوح المادة العلمية الواردة بالدليل.

وقد اتفق السادة المحكمون على صحة الدليل وكفايته لموضوعات المقترحة(*).

٣- الاختبار التحصيلى:

لإعداد الاختبار التحصيلى فى وحدة سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى، قام الباحث بالخطوات التالية:

- **تحديد الهدف من الاختبار.**
- **تحديد المستويات التى يقيسها الاختبار.**
- **تحديد نظام تقدير الدرجات وطريقة التصحيح.**
- **عرض الصورة الأولية للاختبار على مجموعة من المحكمين.**
- **التجربة الاستطلاعية للاختبار.**
- **الصورة النهائية للاختبار.**

وفيما يلى توضيح لكل خطوة من الخطوات السابقة:

- تحديد الهدف من الاختبار:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث- للمفاهيم المتضمنة فى الوحدة المقترحة عن سلامة القوام.

- تحديد المستويات التى يقيسها الاختبار:

اقتصر قياس تحصيل التلاميذ- مجموعة البحث- فى هذا الاختبار على المستويات الثلاثة الأولى من المجال المعرفى حسب تصنيف بلوم Bloom للأهداف المعرفية وهى: التذكر- الفهم- التطبيق.

(*) ملحق (٢)

تحديد نوع أسئلة الاختبار:

تضمن الاختبار (٤٠) سؤالاً جاءت فى ثلاثة أنواع من الأسئلة هى:

أ- أسئلة التكميل.

ب- أسئلة الصواب والخطأ.

ج- أسئلة الاختيار من متعدد.

وقد وُضِعَت أسئلة الاختبار بحيث تغطى كل مجموعة منها مستوى معيناً من مستويات الأهداف التى يقيسها وهى:

- **أسئلة مستوى التذكر: وتكونت من (١٠) أسئلة وتمثله الأسئلة (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٢٢، ٢٣).**
- **أسئلة مستوى الفهم: وتكونت من (٢٠) سؤالاً وتمثله الأسئلة (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠).**
- **أسئلة مستوى التطبيق: وتكونت من(١٠)أسئلة وتمثله الأسئلة(٣١-٤٠).**

وقد روعى عند صياغة مفردات الاختبار عدم التكـرار، وأن تغطى جوانب التعلم المتضمنة بالوحدة، وأن تكون واضحة وسهلة التصحيح، وقد التزم الباحث فى صياغة مفردات الاختبار بقواعد الاختبارات الموضوعية الموضحة فى عدد من المراجع التى تناولت الاختبارات التحصيلية (٢٠: ٢١٩-٢٢٠)، (٢١: ٣٠٥-٣١٣)، (٣٧: ٢٦٩-٢٧٥)، (٣٨: ٨١-١١٦)، (٤٢: ٢٨٣-٣٠٢):

- تعليمات الاختبار:

تضمن الاختبار مجموعة من التعليمات التى تساعد التلميذ فى الإجابة عن أسئلة الاختبار، وروعى أن تكون التعليمات سهلة وواضحة، وتم وضعها فى الصفحة الأولى للاختبار.

نظام تقدير الدرجات وطريقة التصحيح:

تم تحديد درجة واحدة لكل مفردة (سؤال) من مفردات الاختبار تكون إجابة التلميذ عنها صحيحة، وبذلك تكون الدرجة العظمى للاختبار (... درجة).

- عرض الصورة الأولية للاختبار على مجموعة من المحكمين:

بعد إعداد الصورة الأولية للاختبار تم عرضه على مجموعة من المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على دليل المعلم بغرض التعرف على النقاط الآتية:

- **وضوح تعليمات الاختبار.**
- **صحة الصياغة اللغوية والتخصصية لمفردات (أسئلة) الاختبار.**
- **الاتساق بين مفردات الاختبار وموضوعات الوحدة.**
- **صلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياسه.**
- **ملاءمة الاختبار لمستوى تلاميذ عينة البحث.**

وقد اتفق السادة المحكمون على صلاحية الاختبار للتطبيق على عينة البحث وذلك من حيث وضوح تعليماته وصحة الصياغة اللغوية والتخصصية لمفرداته، واتساقها مع موضوعات الوحدة وصلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياسه.

- التجربة الاستطلاعية للاختبار:

استهدفت التجربة الاستطلاعية للاختبار ما يلى:

- **التأكد من وضوح تعليمات الاختبار.**
- **حساب صدق الاختبار.**
- **حساب ثبات الاختبار.**
- **حساب معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار.**

وقد تم تطبيق الاختبار على مجموعة استطلاعية بلغ عددها (٤٠) تلميـذاً تلاميذ الصف الأول الإعدادى بمدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين، وقد كانت التعليمات واضحة للتلاميذ، وتم الرد على تسـاؤلات بعـض التلاميذ بشأن بعض الكلمات فى بعض أسئلة الاختبار.

- زمن الاختبار:

تم تحديد الزمن اللازم للاختبار بناءً على الـزمن الـذى اسـتغرقه (٧٥%) من تلاميذ المجموعة الاستطلاعية فى الإجابة عن أسئلة الاختبـار والذى حُدِّدَ بـ (٥٠) دقيقة تقريباً.

- صدق الاختبار:

لحساب صدق الاختبار اعتمد الباحث على الصدق الظاهرى (صـدق وصفى)، وتمثل هذا النوع من الصدق فى اتفاق السادة المحكمـين علـى صلاحية الاختبار للتطبيق على مجموعة البحث، وأنه صادق فى قياس مـا وضع من أجله، كما اعتمد الباحث أيضاً على معامـل الصـدق الإحصـائى والذى يقدر بالجذر التربيعى لمعامل الثبات (٤١: ١٤٩)، والجدول التـالى يبين معاملات الصدق الإحصائى للاختبار التحصيلى.

جدول (١)
معاملات الصدق الإحصائى للاختبار التحصيلى

مستوى الاختبار	معامل الصدق الإحصائى
التذكر	٠.٩٣
الفهم	٠.٩٤
التطبيق	٠.٩٣
الاختبار ككل	٠.٩٣

ويتضح من جدول (١) أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصـدق، وهذا يؤيد ما اتفق عليه السادة المحكمون.

- ثبات الاختبار:

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة التجزئـة النصـفية لحسـاب معاملات ارتباط بنود الاختبار ببعضها (١٧: ١٧٩)، حيث اعتُبِرَت درجات

الأسئلة الفردية هى أحد نصفى الاختبار، ودرجات الأسئلة الزوجيـــة النصف الآخر للاختبار، وقد تم ذلك لكل مستوى من مستويات الاختبار على حدة، وتم استخدام معادلة سبيرمان- براون Spearman- Brown (٤١: ٥٢٥) لحساب معامل ثبات كل مستوى من مستويات الاختبار، وتم حساب معامل الثبات العام للاختبار بأخذ معامل الثبات المتوسط لمعــاملات ثبـــات مستويات الاختبار الثلاثة.

ويبين جدول (٢) نتائج العمليات الإحصائية.

جدول (٢)

معالات الارتباط والثبات للاختبار التحصيلى

مستوى الاختبار	معامل الارتباط	معامل الثبات
التذكر	٠.٧٦	٠.٨٦
الفهم	٠.٧٨	٠.٨٨
التطبيق	٠.٧٥	٠.٨٦
الاختبار ككل	٠.٧٦	٠.٨٦

ويتضح من جدول (٢) أن الاختبار يتمتع بمعاملات ارتبـــاط وثبـــات عالية ويصلح أداة لتقويم تحصيل التلاميذ- مجموعة البحث- فى الوحـــدة المقترحة.

معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار[*]:

لتحديد معامل السهولة والصعوبة تم استخدام المعادلات التالية: (٤١: ٥٢٤)

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{ص}}{\text{ص} + \text{خ}}$$

حيث ص = عدد الإجابات الصحيحة عن كل سؤال.

خ = عدد الإجابات الخاطئة عن كل سؤال.

معامل الصعوبة = ١- معامل السهولة.

وقد تراوحت معاملات السهولة لأسئلة الاختبار مـــا بـــين (٠.٢٨- ٠.٧٠)، بينما تراوحت معاملات الصعوبة ما بين (٠.٧٢- ٠.٣٠)، وعلى

(*) ملحق (٥).

هذا تُعَّد هذه الأسئلة متفاوتة فى نسبة السهولة والصعوبة، حيث فى إعدادها أن يكون بعضها للتلميذ الضعيف وغالبيتها للتلميذ المتوسط المتوسط، وبعضها للتلميذ المتفوق، وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين

الصورة النهائية للاختبار:

من الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار التحصيلى الذى تم تطبيقه على مجموعة البحث(*).

٤- مقياس الوعى القوامى:

لإعداد هذا المقياس قام الباحث بالخطوات التالية:

- تحديد الهدف من المقياس.
- تحديد محاور (أبعاد) المقياس.
- صياغة عبارات المقياس.
- تقدير الاستجابة المحتملة.
- وضع تعليمات المقياس.
- عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين.
- التجربة الاستطلاعية للمقياس.

وفيما يلى توضيح للخطوات السابقة.

- **تحديد الهدف من المقياس:**

يهدف هذه المقياس إلى قياس مستوى الوعى القوامى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث- فيما يتعلق بموضوعات الوحدة المقترحة عن سلامة القوام.

- **تحديد محاور (أبعاد) المقياس:**

تم تحديد محاور المقياس فى ضوء الموضوعات التى تناولتها الوحدة المقترحة، واشتمل المقياس على أربعة محاور رئيسة كانت كالتالى:

(*) ملحق (٤)

الوعى بالقوام الجيد ومواصفاته وأهميته ويمثله العبارات من (١-
١- الوعى بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة ويمثله العبارات من (١٥-٢٤).
٢- الوعى بالانحرافات القوامية وأسبابها ويمثله العبارات (٢٥-٣٨)
٣- الوعى بأهمية ممارسة النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية للمحافظة على سلامة القوام ويمثله العبارات من (٣٩-٥٠).

- <u>صياغة عبارات المقياس:</u>

تكون المقياس من (٥٠) عبارة موزعة على محاور المقياس، وقد تمت صياغة عباراته باتباع طريقة ليكارت Likert، ولذلك جاءت العبارات على مقياس ثلاثى مدرج (موافق- غير متأكد- غير موافق) لأنها أكثر ملاءمة لهذا النوع من المقاييس ولا تستغرق وقتاً طويلاً فى الاستجابة لعبارات المقياس (٣٢: ٦٦٢)، وقد راعى الباحث عند صياغة عبارات المقياس، وضوح معانى عباراته وارتباط كل عبارة بالمحور الذى تنتمى إليه.

- <u>تقدير الاستجابة المحتملة:</u>

ويقصد بها إعطاء أوزان معينة لكل استجابة،وذلك لإمكان حساب درجة المبحوث عن كل عبارة من عبارات المقياس، وكذلك حساب الدرجة الكلية للمقياس.

	موافق	غير متأكد	غير موافق
وتعطى الأوزان التالية للعبارات الإيجابية	٣	٢	١
وتعطى الأوزان التالية للعبارات السلبية	١	٢	٣

- <u>وضع تعليمات المقياس:</u>

تضمن المقياس مجموعة من التعليمات التى تساعد التلميذ المفحوص على كيفية الاستجابة لعبارات المقياس، وكانت هذه التعليمات سهلة وواضحة، وتم وضعها فى الصفحة الأولى للمقياس.

عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين:

بعد الانتهاء من إعداد المقياس فى صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على دليل المعلم، والاختبار التحصيلى، هذا بالإضافة إلى مجموعة من المتخصصين فى مجال علم النفس ببعض كليات التربية(*)، وذلك للتأكد من:

- **ملاءمة المقياس لقياس الوعى القوامى لدى تلاميذ مجموعة البحث.**
- **ملاءمة عبارات المقياس للمحاور التابعة لها.**
- **ملاءمة عبارات المقياس لمستوى تلاميذ مجموعة البحث.**
- **صحة الصياغة اللغوية لعبارات المقياس.**
- **وضوح تعليمات المقياس.**

وقد أجمعت آراء المحكمين على وضوح تعليمات المقياس وملاءمة عباراته للمحاور التابعة لها، وقد أبدى بعض المحكمين بعض الملاحظات بشأن إعادة صياغة بعض العبارات، وإضافة بعض العبارات لبعض محاور المقياس، وقد قام الباحث بإجراء هذه التعديلات، وبذلك أصبح المقياس قابلاً للتطبيق فى التجربة الاستطلاعية.

- التجربة الاستطلاعية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على نفس مجموعة التلاميذ الذين أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية للاختبار التحصيلى وعددهم (٤٠) تلميذاً وذلك بهدف التعرف على ما يلى:

١- مدى وضوح تعليمات المقياس:

كانت التعليمات واضحة وكذلك العبارات وتم الرد على استفسارات بعض التلاميذ بشأن معانى بعض الكلمات، وكانت أغلب استفسارات بعض التلاميذ عن معنى كلمة القوام، وقد تم إيضاح المعنى المقصود بالكلمة للتلاميذ قبل تطبيق المقياس، كما تم تضمين شرحاً مبسطاً لها بصفحة التعليمات الخاصة بالمقياس عند إعداده فى صورته النهائية.

(*) ملحق (٩).

زمن المقياس:

تم تحديد زمن المقياس من خلال الزمن الذى استغرقه (٧٥%) من تلاميذ مجموعة الدراسة الاستطلاعية فى الاستجابة لعبارات المقياس ووجد أنه يساوى (٥٥) دقيقة تقريباً.

٢- صدق المقياس.

تم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهرى (صدق المحكمين)، والذى تمثل فى اتفاق السادة المحكمين على صلاحية المقياس للتطبيق على مجموعة البحث، كما تم حساب الصدق الذاتى (الإحصائى) والذى يقدر بالجذر التربيعى لمعامل الثبات، ووجد أنه يساوى (٠.٩٠).

٣- تحديد درجة الواقعية لعبارات المقياس:

تم تحديد درجة الواقعية لعبارات المقياس باستخدام معادلة هوفستاتر Hofestatter **لقياس واقعية العبارة (٦٦: ١٥٠)، حيث هدفت هذه الخطوة إلى التأكد من أن كل عبارة من عبارات المقياس تتضمن موقفاً واقعياً لأفراد مجموعة البحث، وقد وضح هوفستاتر حدود درجة الواقعية كما يبينها الجدول التالى:**

جدول (٣)

درجة الواقعية كما حددها هوفستاتر

درجة الواقعية	المدى
منخفضة	أقل من ١
متوسطة	من ١- ٢.٤٩
فوق المتوسطة	من ٢.٥٠- ٤.٩٩
مرتفعة	من ٥- ١٠
مرتفعة جداً	أكثر من ١٠

وتعد العبارة غير واقعية إذا قلت درجة واقعيتها عن واحد صحيح.

درجة الواقعية = $\sqrt{\dfrac{\text{س + س-}}{\text{س صفر}}}$

حيث يدل الرمز:

س + على مجموع استجابات موافق.

س- على مجموع استجابات غير موافق.

س صفر على مجموع استجابات غير متأكد.

وبتطبيق المعادلة على عبارات المقياس، ومن خلال المدى الذى حدده هوفستاتر لدرجة الواقعية، اتضح أن جميع عبارات المقياس واقعية ،وتتراوح واقعيتها بين فوق المتوسط والمرتفع جداً.

٤- <u>الاتساق الداخلى للمقياس:</u>

لتحديد الاتساق الداخلى للمقياس تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس بعضها مع بعض، ثم بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (٤) هذه النتائج.

جدول (٤)
معاملات ارتباط أبعاد مقياس الوعى القوامى بعضها مع بعض
ومعاملات ارتباط كل بعد من أبعاده مع الدرجة الكلية للمقياس

م	أبعاد المقياس	١	٢	٣	٤	المقياس ككل
١	الوعى بالقوام الجيد ومواصفاته وأهميته.	-	٠.٦٢	٠.٥٨	٠.٥٤	٠.٧٢
٢	الوعى بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة.	-	-	٠.٦٨	٠.٥٦	٠.٧٨
٣	الوعى بالانحرافات القوامية وأسبابها.	-	-	-	٠.٦٦	٠.٨٢
٤	الوعى بأهمية ممارسة النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية للمحافظة على سلامة القوام.	-	-	-	-	٠.٧٤

يتضح من جدول (٤) أن معاملات ارتباط أبعاد المقياس بعضها مع بعض دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وأن معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلى للمقياس.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية بنفس التى تم اتباعها لحساب ثبات الاختبار التحصيلى، حيث اعتبرت درجات العبارات الفردية هى أحد نصفى المقياس ودرجات العبارات الزوجية هى النصف الآخر للمقياس، وتم استخدام معادلة سبيرمان- براون Spearman Brown لحساب معامل ثبات المقياس،والذى وجد أنه يساوى (٠.٨١) وهذا يبين أن المقياس مناسب ويصلح كأداة لقياس الوعى القوامى لتلاميذ البحث(*).

وقد تم فيما سبق تناول التصور المقترح للوحدة موضوع البحث والذى اشتمل على:

أ- أهداف الوحدة ومحتواها ونشاطات التعليم والتعلم بها وأساليب

ب- المكونات الوحدة وهى: دليل المعلم، الاختبار التحصيلى، مقياس الوعى القوامى.

وبهذا تكون قد تمت الإجابة عن التساؤل الثانى من تساؤلات البحث وهو: ما التصور المقترح لوحدة تتضمن المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام التى يجب أن يكتسبها تلاميذ الصف الأول الإعدادى؟

ثانياً: الدراسة التجريبية:

١- الهدف من تجربة البحث:

استهدفت تجربة البحث الحالى التعرف على أثر تدريس وحدة مقترحة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى على ما يلى:

أ- تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بها.

ب- مستوى الوعى القوامى لدى تلاميذ مجموعة البحث.

(*) ملحق (٦)

٣- متغيرات البحث وأساليب ضبطها:

أ- المتغير التجريبى: تضمنت تجربة البحث متغيراً تجريبياً واحداً هو دراسة الوحدة المقترحة عن سلامة القوام.

ب- المتغيرات التابعة: تضمنت تجربة البحث متغيرين تابعين هما:

١- التحصيل فى المجال المعرفى فى مستوياته الثلاثة الأولى (التذكر- الفهم- التطبيق).

٢- الوعى القوامى.

ج- المتغيرات غير التجريبية، وشملت:

١- العمر الزمنى: وقد روعى عند اختيار مجموعة البحث تقارب العمر الزمنى لتلاميذها، فقد تم استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة، وتراوحت أعمار مجموعة البحث بين (١٢-١٣) سنة.

٢- المستوى الاقتصادى والاجتماعى: تقع مدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين- التى تمت فيها تجربة البحث فى مدينة سوهاج، وهذه المدينة تضم أسراً ذات مستوى اقتصادى واجتماعى متباين إلى حد ما، ولكن إذا نظرنا إلى أن التلاميذ يوزعون على الفصول بطريقة عشوائية، فإن هذا يشير إلى تجانس مجموعة البحث فى هذا الجانب إلى حد ما.

٣- كثافة الفصول: بعد استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة أصبح عدد تلاميذ مجموعة البحث (٤٠) تلميذاً.

د- القائم بالتدريس: قام بتدريس الوحدة المقترحة معلم التربية الرياضية بالمدرسة بعد أن أبدى موافقته على الاشتراك فى تنفيذ تجربة البحث، وقد تم معه استعراض هدف تجربة البحث والخطة المقترحة لتنفيذها، وقد لمس فيه الباحث تجاوباً وتعاوناً فى هذا المجال، واستغرق تنفيذ تجربة البحث (٧) أسابيع تقريباً، وبلغ عدد الحصص (١٤) حصة، وشملت تلك الفترة التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى.

٣- تدريس الوحدة المقترحة:

قبل البدء فى تدريس الوحدة المقترحة تم إجـراء التطبيـق القبلـى للاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى، وقـد تـم تـدريس الوحـدة بواسطة معلم التربية الرياضية بالمدرسة مع ضرورة مراعاة ما يلى:

أ - شرح مقدمة الوحدة وبيان أهدافها وأهميتها بالنسبة للتلاميذ.

ب- تدريس موضوعات الوحدة بالترتيب الذى وضعت به فى دليل المعلم.

ج- عدم انتقال المعلم من موضوع إلى موضوع آخـر إلا بعـد أن يجيـب تلاميذ مجموعة البحث عن أسئلة الموضوع الذى تم شرحه بنسـبة لا تقل عن ٧٥% منهم.

د- استعانة المعلم دائماً بدليل المعلم الذى تم إعداده لهذه الوحدة.

وقد قام الباحث بمتابعة تطبيق تجربة البحـث مـع المعلـم القـائم بالتدريس وطلب منه تسجيل ملاحظاته وانطباعاتـه عـن التلاميـذ أثنـاء دراستهم لموضوعات الوحدة، والتى كان من بينها ما يلى:

١. اهتمام متزايد من جانب التلاميذ لدراسة الوحدة، وذلك من خلال الأسئلة التى كانوا يطرحونها فى بداية كل حصة.
٢. تساؤل بعض التلاميذ عن إمكانية تعميم تدريس مثل هذه الموضـوعات لجميع تلاميذ المدرسة.
٣. شكوى بعض التلاميذ من عدم توافر الاشتراطات السليمة فـى مقاعـد الدراسة بالمدرسة.
٤. اهتمام التلاميذ بتطبيق المعارف والمفاهيم المتعلقة بسلامة قـوامهم أثنـاء جلوسهم داخل حجرات الدراسة.
٥. تساؤل بعض التلاميذ عن إمكانية تضمين هذه المعارف والمفاهيم ضمن مقرراتهم الدراسية.

٤- التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى:

تم إجراء التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى على مجموعة البحث بعد الانتهاء من تدريس الوحدة المقترحة، ثم بعد ذلك تم تصحيح أوراق إجابات التلاميذ ورصد الدرجات ومعالجتها إحصائياً بهدف الإجابة عن الأسئلة: الثالث والرابع والخامس من أسئلة البحث وهى:

- **ما أثر تدر يس الوحدة المقترحة على مستوى تحصيل مجموعة**
- **البحث؟ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى الوعى القوامى لمجموعة البحث؟.**
- **ما مدى فعالية الوحدة المقترحة؟.**

وهذا ما سيجيب عنه البحث فى الخُطوة التالية.

ثالثاً: عرض نتائج الدراسة التجريبية ومناقشتها:

سوف يستعرض الباحث النتائج التى توصل إليها البحث على النحو التالى:

١- النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على الاختبار التحصيلى ككل:

يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الأول من فروض البحث الذى ينص على:

"يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لحساب دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطين (٤١: ٤٦٩)،ويوضح جدول (٥) هذه النتائج.

جدول (٥)
دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث
فى التطبيقين القبلى والبعدى للاختبار التحصيلى ككل

التطبيق	متوسط الدرجات	م ف	مجـح٢ف	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
قبلى بعدى	١٢.٠١ ٣٢.٦٥	٢٠.٦٤	١٢٦٩.١٧	٣٩	٢٢.٩٣	٢.٧٠	دالة عند (٠.٠١)

تشير نتائج جدول (٥) إلى ما يلى:

١- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى ككل، حيث بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق **البعدى (٣٢.٦٥) درجة، بينما بلع متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى لنفس الاختبار (١٢.٠١) درجة من نهاية عظمى قدرها (٤٠) درجة للاختبار التحصيلى.**

٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للاختبار التحصيلى لصالح التطبيق البعدى، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تساوى (٢٢.٩٣) وهى أكبر من قيمة"ت"الجدولية عند درجة حرية (٣٩).

وهذا يعنى أن الوحدة المقترحة عن سلامة القوام كان لها أثر واضح فى ارتفاع مستوى تحصيل التلاميذ- مجموعة البحث- للمفاهيم المتضمنة بها، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الأول من فروض البحث.

٢- النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على مستويات الاختبار:

يتعلق هذا الجزء بالفرض الثانى من فروض البحث الذى ينص على:

"يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق، كل على حدة".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لحساب دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطين،ويوضح ذلك جدول (٦).

جدول (٦)

دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث فى التطبيقين القبلى والبعدى للاختبار التحصيلى عند مستويات التذكر- الفهم- التطبيق

التطبيق	متوسط الدرجات		م ف	مجـ ح٢ ف	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
	قبلى	بعدى						
تذكر	٢.٧٨	٧.٨٦	٥.٠٨	٢٢٢.٩٥	٣٩	١٣.٧٢	٢.٧٠	دالة عند (٠.٠١)
فهم	٦.٠١	١٥.٩٠	٩.٨٩	٤٧٧.٨٠		١٧.٩٨		
تطبيق	٣.٢٢	٨.٨٩	٥.٦٧	٢٠٨.٤٢		١٥.٧٥		

تشير نتائج جدول (٦) إلى ما يلى:

١- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التذكر، حيث بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى (٧.٨٦) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى (٢.٧٨) درجة من نهاية عظمى لدرجات هذا المستوى وقدرها (١٠) درجات.

٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التذكر لصالح التطبيق البعدى للاختبار عند هذا المستوى، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٣.٧٢) وهى أكبر من قيمة"ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٩)، وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة

٣- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى الفهم، حيث بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى (١٥.٩٠) درجة، بينما

بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى (٦.٠١) درجة من نهاية عظمى لدرجات هذا المستوى وقدرها (٢٠) درجة.

٤- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى الفهم لصالح التطبيق البعدى للاختبار عند هذا المستوى، حيث بلغت قيمة"ت" المحسوبة (١٧.٩٨)، وهى أكبر من قيمة"ت" الجدولية عند درجة حرية(٣٩)، وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة عند مستوى الفهم.

٥- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التطبيق، حيث بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى (٨.٨٩) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى(٣.٢٢) درجة من نهاية عظمى لدرجات هذا المستوى وقدرها (١٠) درجات.

٦- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التطبيق لصالح التطبيق البعدى للاختبار عند هذا المستوى، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٥.٧٥) وهى أكبر من قيمة"ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٩). وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة عند مستوى التطبيق [illegible] أن الوحدة المقترحة كان لها تأثير واضح فى ارتفاع مستوى تحصيل التلاميذ- مجموعة البحث- للمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام المتضمنة بهذه الوحدة بالنسبة لمستويات الاختبار الثلاثة (التذكر- الفهم- التطبيق)، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الثانى من فروض البحث.

وبهذا تكون قد تمت الإجابة عن التساؤل الثالث من تساؤلات البحث وهو:

"ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادي – مجموعة البحث – للمفاهيم المتضمنة بها؟.

٣– النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على مقياس الوعى القوامى:

يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الثالث من فروض البحث الذى ينص على: "يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ– مجموعة البحث– قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى مستوى الوعى القوامى لصالح التطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" لحساب دلالة الفرق بين متوسطين مرتبطين، ويوضح جدول (٧) هذه النتائج.

جدول (٧) دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث فى التطبيقين القبلى والبعدى لأبعاد مقياس الوعى القوامى والمقياس ككل

التطبيق / أبعاد المقياس	متوسط الدرجات قبلى	متوسط الدرجات بعدى	مف	مجـح^{2}ف	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
١- الوعى بالقوام الجيد ومواصفاته وأهميته.	١٤.٠٦	٣٢.٤٠	١٨.٣٤	٦٢٦.٣٢	٣٩	٢٩.١١	دالة عند (٠.٠١)
٢- الوعى بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة.	٩.٩٠	٢٩.٥٠	١٩.٦٠	٥٥١.١٢		٣٣.٢٢	
٣- الوعى بالانحرافات القوامية وأسبابها.	١١.٢٩	٢٩.٧١	١٨.٤٢	١١٢٧.٥٥		٢١.٦٧	
٤-الوعى بأهمية ممارسة النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية للمحافظة على سلامة القوام	١٧.٠٩	٣٢.٩٥	١٥.٨٦	٨٥٥.١٣		٢١.٤٣	
المقياس ككل	٥٢.٣٤	١٢٤.٥٦	٧٢.٢٢	٣٢٢٢.٥	٣٩	٥٠.٥٠	دالة عند (٠.٠١)

تشير نتائج جدول (٧) إلى ما يلى:

١– وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى درجات التلاميذ– فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى ككل لصالح التطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٥٠.٥٠)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية(٣٩).

٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى للبعد الأول من المقياس الخاص "بالوعى بأهمية القوام الجيد وأهميته"، وذلك لصالح التطبيق البعدى للمقياس، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢٩.١١، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٩).

٣- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى بالنسبة للبعد الثانى من المقياس الخاص "بالوعى بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة"، وذلك لصالح التطبيق البعدى للمقياس، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٣٣.٢٢)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٩).

٤- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى بالنسبة للبعد الثالث من المقياس الخاص "بالوعى بالانحرافات القوامية وأسبابها"، وذلك لصالح التطبيق البعدى للمقياس، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢١.٦٧)، وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٩)

٥- وجود فرق دال إحصائياً عد مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى لمقياس الوعى القوامى بالنسبة للبعد الرابع من المقياس الخاص "بالوعى بأهمية ممارسة النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية للمحافظة على سلامة القوام"، وذلك لصالح التطبيق البعدى للمقياس، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٢١.٤٣) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٩).

وهذا يشير إلى نمو الوعى القوامى لدى تلاميذ مجموعة البحث، مما يعنى الوحدة المقترحة كان لها أثر إيجابى على مستوى الوعى القوامى لدى التلاميذ، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الثالث من فروض البحث.

وبذلك تكون قد تمت الإجابة عن التساؤل الرابع من تساؤلات البحث وهو:

"ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى الوعى القوامى لتلاميذ الصف الأول الإعدادى – مجموعة البحث –؟.

٤– النتائج الخاصة بقياس فعالية الوحدة المقترحة:

يتعلق هذا الجزء بالفرض الرابع من فروض البحث والذى ينص على:

"للوحدة المقترحة فعالية فى تنمية تحصيل التلاميذ– مجموعة البحث– للمفاهيم المتضمنة بها مقاسة بمعادلة بليك Blake لقياس الفعاليةقاس فعالية أى برنامج بنسبة الكسب الفعلى فى التحصيل إلى نسبة الكسب الكلى المحتمل، وقد استخدم الباحث معادلة بليك Blake (٦٠: ٤٧٢، ٤٧٣)، لتحديد نسبة الكسب المعدل للوحدة المقترحة، وقد حدد "بليك" أن نسبة الكسب للبرنامج تقع فى المدى من (١–٢) وبينما يرى البعض أن البرنامج يُعَّد فعالاً إذا كانت هذه النسبة واحداً صحيحاً فأكثر، إلا أن بليك Blake حدد (١.٢) كحد فاصل للحكم على فعالية البرنامج، وقد أخذ الباحث هذا الحد باعتباره الحد الأعلى.

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسط درجات مجموعة البحث فى التطبيق القبلى لكل من الاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى، ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى، ثم تطبيق معادلة بليك Blake لحساب فعالية الوحدة المقترحة، ويوضح جدول (٨) هذه النتائج.

جدول (٨)
نسبة الكسب المعدل لقياس فعالية الوحدة المقترحة

التطبيق / الاختبار	عدد التلاميذ	متوسط درجات التطبيق القبلى	متوسط درجات التطبيق البعدى	النهاية العظمى	نسبة الكسب
الاختبار التحصيلى	٤٠	١٢.٠١	٣٢.٦٥	٤٠	١.٢٤
مقياس الوعى القوامى		٥٢.٣٤	١٢٤.٥٦	١٥٠	١.٢٢

وتشير نتائج جدول (٨) إلى أن نسبة الكسب المعدل فى نتائج كل من الاختبار التحصيلى ومقياس الوعى القوامى أعلى من الحد الفاصل الذى حدده بليك لقبول فعالية البرنامج وهو (١.٢)، وهذا يدل على فعالية الوحدة المقترحة عن سلامة القوام فى تنمية كل من التحصيل المعرفى للمفاهيم المتضمنة بها، والوعى القوامى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث، ويؤدى هذا إلى قبول الفرض الرابع من فروض البحث،وبذلك تكون قد تمت الإجابة عن التساؤل الخامس والأخير من تساؤلات البحث وهو:

"ما مدى فعالية الوحدة المقترحة فى تنمية كل من التحصيل المعرفى والوعى القوامى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث؟.

- مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها:

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن تدريس الوحدة المقترحة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى قد أدى إلى ارتفاع مستوى تحصيلهم للمفاهيم المتضمنة بها، كما أدى إلى ارتفاع مستوى وعيهم القوامى، وأن الوحدة المقترحة كانت لها درجة مقبولة من الفعالية مقاسة بمعادلة بليك Blake **لقياس الفعالية، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج بعض الدراسات السابقة، مثل دراسة كل من: جامعة تكساس** Texas University **١٩٨٥ (٧٢)،بيسكل** Pieckle **١٩٨٩ (٧٠)، لمياء شعبان ١٩٩٧ (٤٤)، إبراهيم البرعى٢٠٠٤ (١)، والتى أثبتت نتائجها فعالية برامج الأمان والتربية الأمانية فى تحقيق أهدافها.**

وبالنظر إلى النتائج السابقة يمكن تفسير ارتفاع مستوى تحصيل الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث- للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة، وارتفاع مستوى وعيهم القوامى فى ضوء ما يلى:

١-أن الوحدة المقترحة عن سلامة القوام تعالج موضوعات تهم التلاميذ وتلبى احتياجاتهم ومطالب نموهم فى هذه الفترة السنية والتى يتسم فيها التلميذ بالرغبة الشديدة فى تحسين مظهره الشخصى واهتمامه بجسمه وقلقه الزائد على صحته (١٦: ٣٩٨-٣٩٩)، وهذه الرغبة تُعَّد من الدوافع المهمة فى اكتساب التلميذ للمعارف والمفاهيم والمهارات المتعلقة بالصحة وسلامة القوام.

٢-أن الوحدة المقترحة تضمنت موضوعاتها أهدافاً سلوكية واضحة ومحددة، ساعدت فى اختيار المحتوى المناسب من المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام، والذى ساعد بدوره فى تحقيق هذه الأهداف.

٣-أن محتوى الوحدة المقترحة تضمن معلومات ومهارات وظيفية للمحافظة على سلامة القوام ووقايته من الانحرافات القوامية، حيث كان الاهتمام بتطبيق تلك المعلومات والمهارات فى مواقف عملية، مما كان لها أثر إيجابى فى تحسين المردود التعليمى لتلاميذ مجموعة البحث.

٤-أن المعارف والمفاهيم المراد إكسابها للتلاميذ تم عرضها بصورة مرتبة ترتيباً هرمياً منطقياً، وتقديمها فى صورة أجزاء مبسطة تناسب طبيعة محتوى الوحدة المقترحة.

٥-أن أسلوب التدريس الذى اعتمد على الحوار والمناقشة ساعد على تفاعل التلاميذ وإيجابيتهم فى عملية التعليم والتعلم.

٦-استخدام أسلوب التقويم المستمر طوال تدريس الوحدة والمتمثل فى قيام التلاميذ بالإجابة عن الأسئلة التى تطرح عليهم فى نهاية كل موضوع، والتى كانت تهدف إلى قياس فهم وتطبيق المعلومات إلى جانب تذكرها.

رابعاً: الاستخلاصات:

فـى ضـوء نتـائج الدراسـة، وفـى حـدود خطـة وإجراءات البحـث، يمكـن استخلاص ما يلى:

١- أن تدريس الوحدة المقترحة عن سلامة القوام لتلاميـذ الصـف الأول الإعدادى، أدى إلى ارتفاع مستوى تحصيل مجموعة البحث للمفـاهيم المتضمنة بها فى مستويات التذكر والفهم والتطبيق كـل علـى حـدة، والمجموع الكلى للاختبار التحصيلى.

٢- أن تدريس الوحدة المقترحة عن سلامة القوام لتلاميـذ الصـف الأول الإعدادى أدى إلى ارتفاع مستوى الوعى القوامى لدى تلاميذ مجموعة البحث.

٣- أن الوحدة المقترحة عن سلامة القوام لها فعالية مقاسة بمعادلة "بليك" Blake لتحديد نسبة الكسب المعدل، حيث بلغت نسبة الكسب المعـدل للوحدة المقترحة (١.٢٤) فى نتـائج تطبيـق الاختبـار التحصـيلى، (١.٢٢) فى نتائج تطبيق مقياس الوعى القوامى، وهاتـان النسـبتان أعلى من الحد الفاصل الذى حدده بليك لقبول فعالية أى برنامج وهـو

خامساً: التوصيات والمقترحات:

أ- التوصيات:

فـى ضـوء النتـائج التـى توصـل إليهـا البحـث الحـالى يمكـن تقـديم التوصـيات التالية:

١- الاستعانة بقائمة المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام التى توصـل إليهـا البحث الحالى عند التخطيط لبرامج السلامة والأمـان لتلاميـذ الحلقـة الثانية من التعليم الأساسى.

٢- التأكيد على أهمية الجانب المعرفى فى برنامج التربية الرياضية بالتعليم الأساسى بما يساعد فى تنمية المفاهيم المرتبطة بسلامة القـوام لـدى التلاميذ ويزيد من وعيهم القوامى.

٣- الاهتمام بتحديد الأهداف التعليمية المعرفية بدليل معلم التربية الرياضية تحديداً إجرائياً على شكل سلوك يقوم به المتعلم، بحيث يمكن للمعلم ملاحظته وقياسه.

٤- العمل على نشر الثقافة القوامية وتنمية الوعى القوامى لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، مع الاستعانة فى ذلك بوسائل الإعلام المدرسية لحث التلاميذ على ممارسة العادات القوامية السليمة وتنمية الرغبة لديهم فى امتلاك قوام سليم.

٥- الاهتمام بالبيئة الصحية المدرسية وتوفير الاشتراطات الصحية التى تساعد على تطبيق المفاهيم المُتعلمة، وممارسة السلوك الصحى والقوامى الصحيح،وهنا يجب على المدرسة:

- الاهتمام بالأثاث المدرسى وتوفير الشروط الصحية للمقاعد المدرسية بما يتناسب مع أحجام التلاميذ، مع إصلاح البالى منها.
- توفير الشروط الصحية للمبانى المدرسية من تهوية وإضاءة
- الاهتمام بقاعات دروس الحاسب الآلى بالمدرسة مع ضرورة أن تتناسب تجهيزاتها من حيث المقاعد والمناضد مع مستوى نضج التلاميذ وأحجامهم.

٦- اهتمام المسئولين بتقنين أوضاع نوادى الكمبيوتر والإنترنت طبقاً للاشتراطات الصحية اللازمة للمحافظة على سلامة قوام مرتاديها.

ب- المقترحات:

فى ضوء نتائج هذا البحث يوصى الباحث بإجراء البحوث التالية:

١- دراسة أثر الوحدة المقترحة عن سلامة القوام على عادات التلاميذ وسلوكهم القوامى.

٢- دراسة أثر الوحدة المقترحة على اتجاهات التلاميذ نحو القوام الجيد.

٣- إعداد وحدة تدريبية لتنمية اللياقة القوامية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى.

٤- إعداد وحدة تعليمية لتنمية المفاهيم المتعلقة بسلامة القوام لدى طــلاب المدارس الثانوية.

٥- إجراء دراسة تقويمية لقاعات الحاسب الآلى بالمدارس فــى مختلــف المراحل التعليمية فى ضوء خصائص نمو التلاميذ واحتياجاتهم فى كل مرحلة تعليمة.

٦- إعداد وحدة تعليمية عن سلامة القوام لمستخدمى الحاسبات وشــبكات الإنترنت.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١- إبراهيم البرعى قابيل: وحدة مقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثامن عشر، الجزء الثالث،كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط،مارس، ٢٠٠٤.

٢- إبراهيم بسيونى عميرة: المنهج وعناصره، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٠م.

٣- فتحى الديب: تدريس العلوم والتربية العلمية، ط١٠، القاهرة، دار المعارف،١٩٨٣م.

٤- محمد على نصر: "آراء رجال التعليم حول التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية بمراحل التعليم المختلفة"، بحث مقدم إلى كلية التربية بسوهاج، جامعة أسيوط، ١٩٨٠م.

٥- إبراهيم قشقوش: سيكولوجية المراهقة، ط٣، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨٩م.

٦- أبو الفتوح رضوان: منهج المدرسة الابتدائية، ط٣، الكويت، دار القلم، ١٩٨٨م.

٧- أحمد حسين اللقانى: على أحمد الجمل، معجم المصطلحات التربوية المعرفية فى المناهج وطرق التدريس، عالم الكتب، القاهرة،٢٠٠٣م.

٨- أحمد زكى صالح: علم النفس التربوى، ط١٤، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٢م.

٩- إقبال رسمى محمد: قياس المعارف القوامية لدى تلميذات الحلقة من التعليم الأساسى بمحافظة القاهرة، رسالة التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان،

١٠- السيد محمد خيرى: الإحصاء فى البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط٤، القاهرة، دار النهضة، ١٩٧٠م.

١١- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب، التربية الحركية للطفل، ط٤، القاهرة،دار الفكر العربى، ١٩٩٨م.

١٢- أمين أنور الخولى، جمال الدين الشافعى: مناهج التربية البدنية المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٠م.

١٣- أمين أنور الخولى، محمود عبد الفتاح عنان: المعرفة الرياضية- الإطار المفاهيمى، اختبارات المعرفة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٩م.

١٤- أمين أنور الخولى، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: التربية الرياضية- دليل معلم الصف وطالب التربية العملية، ط٤، القاهرة،دار الفكر العربى، ١٩٩٤م.

١٥- إيلين وديع فرج: اللياقة والطريق إلى الصحة، الإسكندرية،منشأة المعارف، ٢٠٠٠م.

١٦- تشارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية. ترجمة حسن معوض وكمال صالح، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٦٤م.

١٧- ج. ملتون سميث: الدليل إلى الإحصاء فى التربية وعلم النفس. ترجمة إبراهيم بسيونى عميرة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٩م.

١٨- جودت أحمد سعادة: المنهج المدرسى فى القرن الحادى والعشــرين، الكويت، مكتبة الفلاح، ١٩٩٧م.

١٩- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة، ط٥، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٩٠م.

٢٠- حسن شحاته: المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيــق، القــاهرة، مكتبة الدار العربية للكتاب، ١٩٩٨م.

٢١- حسن على سلامة: الاتجاهات الحديثــة فــى تــدريس الرياضــيات، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥م.

٢٢- حسن محمد النواصرة: دراسة ميدانية للتعرف على بعض الإنحرافات القوامية للعمود الفقرى لتلاميذ المرحلة الإعدادية بنــين بمنطقة شرق الإسكندرية، رسالة ماجستير،المعهد العالى للتربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٧٥م.

٢٣- حسين سليمان قورة: الأصول التربوية فــى بنــاء المنــاهج، ط٨، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٥م.

٢٤- حلمى أحمد الوكيل، محمد أمــين المفتــى: المنــاهج- مفهومهــا- أسسها- عناصرها- تنظيماتها، القــاهرة، دار الكتــاب الجامعى، ١٩٩٦م.

٢٥- حياة عياد روفائيل، صفاء صــفاء الخربــوطلى: اللياقــة القواميــة والتدليك الرياضــى، الإســكندرية، منشــأة المعــارف،

٢٦- رشدى لبيب:نمو المفاهيم العلمية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨٢م.

٢٧- سرور أسعد منصور: القوام (عيوبه- تشــوهاته- وســائل علاجــه وطــرق المحافظــة عليــه)، القــاهرة، دار المعــارف، ١٩٨٥م.

٢٨- سعد جلال: المرجع فى علم النفس، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٨٥م.

٢٩- سيد عبد الجواد السيد: دراسة ميدانية لبعض التشوهات القوامية الشائعة بين تلاميذ الصف الثالث الإعدادى بمحافظة الإسماعيلية، المؤتمر العلمى الأول لقطاع التربية الرياضية،كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.

٣٠- شعبان حلمى جاد الله: برنامج مقترح فى التمرينات البدنية وأثره فى تحقيق بعض أهداف النشاط اللاصفى لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بمحافظة سوهاج، رسالة ماجستير،كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادى،

٣١- صالح دياب هندى،هشام عامر عليان: دراسات فى المناهج والأساليب العامة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٥م.

٣٢- صفوت فرج: القياس النفسى، القاهرة،دار الفكر العربى، ١٩٨٠م.

٣٣- صفية عبد الرحمن أبو عوف: أثر التمرينات العلاجية على بعض تشوهات القوام لطالبات المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة،جامعة حلوان، ١٩٧٩م.

٣٤- : دراسة عن قوام النشء بين ٦: ١٢ سنة وعلاقتها بالبيئة والتمرينات الرياضية،رسالة ماجستير،المعهد العالى للتربية الرياضية للبنات بالجزيرة، القاهرة، ١٩٧١م.

٣٥- عباس عبد الفتاح الرملى، زينب خليفة، على ذكى: تربية القوام، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٨١م.

٣٦- عثمان السعيد رمضان: وبائيات تشوهات القوام بين تلاميذ المدارس، رسالة ماجستير،كلية الطب، جامعة القاهرة، ١٩٧٤م.

٣٧- على أحمد مدكور: مناهج التربية- أسسها وتطبيقاتها، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠١م.

٣٨- على مهدى كاظم: القياس والتقويم فى التعليم والتعلم، الأردن، دار الكندى للنشر والتوزيع، ٢٠٠١م.

٣٩- عماد الدين شعبان على حسن: التشوهات القوامية لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى وتمرينات مقترحة للوقاية منها، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٥م.

٤٠- عمرو إبراهيم حامد عثمان: تأثير برنامج رياضى مقترح على بعض الانحرافات القوامية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.

٤١- فؤاد البهى السيد: علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٧٩م.

٤٢- فؤاد سليمان قلادة: الأهداف والمعايير التربوية وأساليب التقويم، القاهرة، مكتبة بستان المعرفة، ٢٠٠٥م.

٤٣- كوثر عبد الرحيم شهاب الشريف: "برنامج مقترح للتربية الأمانية فى إحدى المدارس الثانوية الصناعية بسوهاج"، رسالة دكتوراة، كلية التربية بسوهاج، جامعة أسيوط،

٤٤- لمياء شعبان أحمد أبو زيد: "برنامج مقترح للتربية الأمانية فى الاقتصاد المنزلى وأثره على تحصيل واتجاهات تلميذات الصف الثالث الإعدادى"، رسالة ماجستير،كلية التربية

بسوهاج، جامعة جنوب الوادى، ١٩٩٧م.

٤٥- مجدى محمد نصر الدين عفيفى: تأثير برنامج للتمرينات والوعى القوامى على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة،جامعة حلوان، ١٩٩٩م.

٤٦- محمد السيد شطا، حياة عياد: تشوهات القوام والتدليك الرياضى، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٨٠م.

٤٧- محمد السيد على: تطوير المناهج الدراسية من منظور هندسة المنهج، القاهرة،دار الفكر العربى، ٢٠٠٣م.

٤٨- محمد حسن علاوى: سيكولوجية النمو للمربى الرياضى، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٨م.

٤٩- محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، ج١، ط٥، القاهرة، دار الفكر العربى،

٥٠- محمد صبحى حسانين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٥م.

٥١- محمد عبد الخالق علام، عصمت محمد عبد المقصود: السلوك الصحى وتدريس الصحة، القاهرة، دار المعارف،

٥٢- محمود محمد أحمد جاد: تأثير التمرينات الرياضية على تشوه الانحناء الجانبى للتلاميذ من ١٢: ١٥ سنة بمدينة المنيا، مجلة علوم الرياضة، المجلد الثانى، العدد التاسع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، سبتمبر ١٩٨٩م.

٥٣- محمود محمد أحمد جاد: دراسة مدى تعرض تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى لبعض تشوهات العمود الفقرى، مجلة الرياضة، المجلد الثانى، العدد التاسع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، سبتمبر ١٩٨٩م.

٥٤- دراسة ميدانية لبعض التشوهات القوامية لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائى بمنطقة شرق الإسكندرية، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.

٥٥- معتز بالله محمد حسانين: دراسة مقارنة لبعض التشوهات القوامية لتلاميذ المرحلة السنية من ١٢-١٥ سنة فى البيئة الريفية والحضرية، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٧م.

٥٦- مكارم حلمى أبو هرجة، محمد سعد زغلول: موسوعة التدريب الميدانى للتربية الرياضية،القاهرة،مركز الكتاب

٥٧- محمد سعد زغلول: مناهج التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.

٥٨- نادية عبد الحميد الدمرداش: التشوهات القوامية لأطفال الريف المصرى ودور التربية الرياضية فى علاجها، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة

٥٩- وزارة التربية والتعليم: دليل معلم التربية الرياضية- الصف الأول الإعدادى، القاهرة، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، ١٩٩٩م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٦٠- *Chronbach. Lee. J., Education Psychology, New York., Harcourt. Prace and World Co., ١٩٥٤.*

٦١- *Clark. D. A., Teaching Social Studies in Secondary School, New York., Macmillan Publishing Co., ١٩٧٣.*

٦٢- *Drever., J., Dictionary of Psychology, New York., Penam Books, ١٩٧٧.*

٦٣- *Elzorkani. K. and Gado. S., Orthopedic Surgery, Cairo, Dar El Maaref, ١٩٧٠.*

٦٤- *Fait. Hollis. F., Adapted Physical Education, ٤th ed., W.B. Sunders Company., Philadelphia, ١٩٧٨.*

٦٥- *Good. Carter V., Dictionary of Education, New York., Mac-Grow-Hill Book Co., ١٩٧٣.*

٦٦- *Hofestater. R. P., "The Actuality and Question", Enter National Journal and Opinion and Attitude Research, Vol. ٤, ١٩٩٠.*

٦٧- *Hurd. Paul., Dehart, New Directions in Teaching Secondary School Science, Second Printing Chicago, Rand Mc. Nally Co., ١٩٧٠.*

٦٨- *Lowry. Charlees., Safety Education Curriculum, New Mex. Bureau of Indiana Affairs (Dept. of Interion), ١٩٨٩.*

٦٩- *Merrill. David, & Tennyson. Robert., Teaching Concepts: An Instructional Design Guide. New Jersey., Educational Technology Publications, ١٩٧٧.*

٧٠- *Pickle. Barabase., Increasing Safety Awareness of Preschoolers Through a Safety Education Program. U.S.A., Nova University Florida, ١٩٨٩.*

٧١- *Seif. Elliot., Teaching Significant Social Studies in the Elementary School, Chicago., Rand Mc Nally College Publishing Co., ١٩٧٧.*

٧٢- *Texas Technology University, Family Individual Health, Home Economics Curriculum Center, U.S.A., ١٩٨٥.*

ملحق (١)

استطلاع رأى السادة المحكمين

حول المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لدى تلاميذ

الصف الأول الإعدادى

السيد الأستاذ الدكتور/

....

تحية طيبة ... وبعد:

يقوم الباحث بدراسة تستهدف إعداد وحدة تعليمية مقترحة عن سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى، ودراسة أثرها على تحصيل التلاميذ للمفاهيم المتضمنة بها،والوعى القوامى لدى هؤلاء التلاميذ، وقد تطلب ذلك تحديد المفاهيم المرتبطة بسلامة القوام التى يجب تنميتها لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى، والتى يمكن أن تؤثر بدورها فى تنمية الوعى القوامى لدى هؤلاء التلاميذ.

رجاء إبداء رأيكم فى المفاهيم التالية عن سلامة القوام من حيث أهميتها لتلاميذ الصف الأول الإعدادى،وذلك بوضع علامة (✓) لدرجة الأهمية التى توافقون عليها، وإضافة المفاهيم التى ترونها مناسبة فى المسافات الخالية، مع مراجعة الصياغة اللغوية للعبارات وتعديل ما ترونه مناسباً من وجهة نظركم مع وافر الشكر لحسن تعاونكم.

الباحث

بيانات يرجى ملؤها:

- الاسم: .... - المؤهل الدراسى: ....
- الوظيفة: .... - عدد سنوات الخبرة: ....

أولاً: مفاهيم رئيسة ترتبط بسلامة القوام:

م	المفاهيم الرئيسة	درجة الأهمية		
		مهم جدا	مهم	غير مهم
١	القوام الجيد وأهميته.			
٢	الانحرافات القوامية وأسبابها.			
٣	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة.			
٤	الملابس وملاءمتها للقوام.			
٥	النمو البدنى فى سن المراهقة ومتطلباته للمحافظة على سلامة القوام.			
٦	النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام.			
	مفاهيم رئيسة أخرى ترتبط بسلامة القوام:			
	-			

ثانياً: المفاهيم الفرعية للمفاهيم الرئيسة المرتبطة بسلامة القوام

١- القوام الجيد وأهميته:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جدا	مهم	غير مهم
١	مفهوم القوام.			
٢	مفهوم القوام الجيد ومواصفاته.			
٣	القوام الردئ (تشوه القوام)			
٤	أهمية القوام الجيد.			
	مفاهيم أخرى ترتبط بالقوام الجيد وأهميته:			
	-			

٢- الانحرافات القوامية وأسبابها:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جدا	مهم	غير مهم
١	مفهوم الانحراف القوامى.			
٢	أنواع الانحرافات القوامية.			
٣	أسباب الانحرافات القوامية.			
٤	الانحرافات القوامية وتأثيرها على صحة الفرد.			
	مفاهيم أخرى ترتبط بالانحرافات القوامية وأسبابها:			
	-			
	-			

٣- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جدا	مهم	غير مهم
١	الوضع الصحيح فى الوقوف.			
٢	الجلسة الصحيحة فى الفصل.			
٣	الجلسة الصحيحة أثناء القراءة والكتابة.			
٤	الجلسة الصحيحة عند استخدام الحاسب الآلى.			
٥	المواصفات الصحيحة لمقاعد الدراسة.			
٦	المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة أثناء الجلوس عند استخدام الحاسب الآلى.			
٧	المسافة الملائمة بين الكتاب والعينين أثناء القراءة.			
٨	الجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة.			
٩	الرقود الصحيح.			
١٠	المشية الصحيحة.			
١١	طريقة حمل الحقيبة المدرسة.			
١٢	طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأرض.			
١٣	طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأماكن المرتفعة.			
	مفاهيم أخرى ترتبط بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة:			
	-			

٤- الملابس وملاءمتها للقوام:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جدا	مهم	غير مهم
١	ملاءمة الملابس لحركة الجسم.			
٢	خطورة ارتداء الملابس الضيقة على سلامة القوام.			
٣	ملاءمة الحذاء من ناحية المقاس والارتفاع.			
٤	مواصفات الحذاء الجيد.			
	مفاهيم أخرى ترتبط بالملابس وملاءمتها لسلامة القوام:			
	-			

٥- النمو البدنى فى سن المراهقة ومتطلباته للمحافظة على سلامة القوام:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جدا	مهم	غير مهم
١	مفهوم النمو.			
٢	مفهوم النمو الجسمى.			
٣	خصائص النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة.			
٤	احتياجات النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة: أ- الحاجة إلى التغذية السليمة. ب- الحاجة إلى النوم والراحة. ج- الحاجة إلى التمرينات البدنية لإصلاح القوام.			
	مفاهيم أخرى ترتبط بالنمو البدنى وعلاقته بالقوام: -			

٦- النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام:

م	المفاهيم الفرعية	درجة الأهمية		
		مهم جدا	مهم	غير مهم
١	الحاجة إلى النشاط والحركة.			
٢	مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها.			
٣	التمرينات البدنية وأهميتها لاكتساب القوام الجيد.			
٤	مفهوم التمرينات التعويضية وأهميتها لسلامة القوام.			
	مفاهيم أخرى ترتبط بالنشاط الرياضى والتمرينات التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام: - - -			

ملحق (٢)

دليل المعلم فى وحدة سلامة القوام لتلاميذ

الصف الأول الإعدادى

عزيزى المعلم

لقد أعد هذا الدليل ليكون عوناً لك فى تدريس موضوعات وحدة "سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى".

وبصفة عامة نرجو أن تتصفح كل صفحات الدليل حتى تتعرف على مضمونه بشكل عام من حيث: أهداف الوحدة، وموضوعاتها، وأهداف كل موضوع.

ونود أن نشير إلى أن هذا الدليل ما هو إلا محاولة لمعاونتك فى أداء عملك، وذلك لأننا نعلم يقيناً أنك أكثر دراية بقدرات تلاميذك واستعداداتهم واحتياجاتهم، وكذلك ظروف فصلك ومدرستك والإمكانات التعليمية المتاحة.

وعلى هذا فإننا إن كنا نؤكد على ضرورة الالتزام بموضوعات الوحدة وتسلسلها، والأهداف المحددة لكل موضوع كما هو وارد بالدليل، فإن لك الحرية فى استخدام ما تراه مناسباً من وسائل وأنشطة تعليمية تناسب قدرات تلاميذك واستعداداتهم، وظروف فصلك ومدرستك والإمكانات التعليمية المتاحة. وسوف تجد بهذا الدليل العديد من الوسائل التعليمية والأنشطة التى يمكنك الاختيار من بينها ما تراه ملائما،

ويزودك هذا الدليل بالجوانب التالية:

١- مقدمة عن الوحدة.

٢- موضوعات الوحدة والخطة الزمنية لتنفيذها.

٣- الأهداف العامة المرجو تحقيقها من دراسة هذه الوحدة.

٤- أنشطة التعليم والتعلم اللازمة لتحقيق أهداف الوحدة.

٥- الوسائل التعليمية اللازمة لتحقيق أهداف الوحدة.

٦- المراجع التى يمكن الاستعانة بها فى تدريس موضوعات الوحدة.

٧- تخطيط لتدريس كل موضوع من موضوعات الوحدة، وتتضمن خطة كل موضوع العناصر التالية:

أ- عنوان الموضوع.

ب- الأهداف المطلوب تحقيقها من دراسة الموضوع.

ج- الوسائل التعليمية التى يمكن الاستعانة بها فى تدريس الموضوع.

د- كيفية السير فى تدريس الموضوع.

هـ- أساليب التقويم التى يمكن استخدامها لتقويم تعلم التلميذ فى الموضوع.

مقدمة الوحدة:

تُعَّد التربية الرياضية أحد النظم التربوية المهمة، والتى تهدف إلى تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة لطاقات المتعلم بدنياً وحركياً ومعرفياً ووجدانياً واجتماعياً، وذلك من خلال ممارسة موجهة ومنظمة لمختلف أنشطتها البدنية والحركية.

وتعمل التربية الرياضية على تحقيق أهدافها من خلال برنامج التربية الرياضية المدرسى بما يشتمل عليه من خبرات وأنشطة سواءٌ داخل الجدول المدرسى متمثلة فى دروس التربية الرياضية باعتبارها أنشطة صفية، أو خارج نطاق الجدول الدراسى متمثلة فى الأنشطة الداخلية والخارجية بوصفها أنشطة لا صفية.

ويُعد الاهتمام بسلامة القوام هدفاً رئيساً للتربية الرياضية لمراحل التعليم العام، كما يأتى الاهتمام بالوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية وعيهم القوامى وإكسابهم المعارف المتعلقة بسلامة القوام وشروط القوام السليم فى مقدمة أهداف التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى.

فالقوام الجيد من علامات الصحة الجيدة، وهو ليس مقصوراً على الجمالية للجسم ومواصفات حدوده الخارجية فقط، وإنما له تأثيره الواضح الناحية الصحية والنفسية للفرد، كما أنه ليس مقصوراً على فئة من الناس غيرهم، وإنما هو ضرورى وحقُ لكل فرد.

وأصبح القوام السليم مطلباً مُلحاً لكل الأفراد بعد إدراك أن التأثير الحقيقى لا يكون بوجود التشوه أو الانحراف فقط، وإنما غالباً ما يصاحب ذلك انعكاسات سلبية عديدة على صحة الإنسان، وأن كثيراً من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم العضلية والعظمية والعصبية والحيوية تنتج عن عيوب وانحرافات قوامية، وهذا ينعكس سلباً على ميكانيكية الجسم وحُسن أدائه لمهامه اليومية، علاوة على تأثيراته النفسية والاجتماعية والاقتصادية على الفرد. كانت العادات القوامية الخاطئة من أبرز عوامل انتشار التشوهات والانحرافات القوامية بين تلاميذ السن المدرسى، لذا فإن تنمية الوعى القوامى لدى هؤلاء التلاميذ يُعَّد ضرورة مُلحَّة للتصدى لهذه الظاهرة المتنامية. القوام الجيد والمحافظة عليه لا يتطلب نمواً عضلياً متزناً ونغمة عضلية مناسبة فقط، بل يحتاج إلى جوانب انفعالية لا تقل أهمية، وأن اكتساب التلاميذ للعادات القوامية الجيدة يعتمد على تزويدهم بالنواحى المعرفية المهمة التى تتعلق بالقوام السليم، وتنمية اتجاهاتهم نحو العادات القوامية السليمة والرغبة فى امتلاك قوام سليم.

هذا وتشكل المعارف والمبادئ والمفاهيم المتعلقة بسلامة القوام إطاراً معرفياً وثقافياً عالى القيمة لتلاميذ المدارس، إذ تُعَّد بمثابة ثقافة وقائية من أخطار التشوهات والانحرافات القوامية التى قد يتعرضون لها، كما أن زيادة الوعى القوامى لدى هؤلاء التلاميذ يُعَّد أحد الطرق المستخدمة بنجاح فى الوقاية من التشوهات القوامية، وعنصراً فعالاً للتخلص من التشوهات القوامية التى لم تصل إلى المرحلة التركيبية.

ونظراً لأن الوقت المخصص للتربية الرياضية محدود داخل الجدول المدرسى بدرسين فقط أسبوعياً واللذان لا يكفيان إلا لتعليم المبادئ للأنشطة الرياضية التى يشتمل عليها المنهج، وأن الوقت المخصص لدرس التربية الرياضية ليس كافياً لتحقيق كل ما نصبوا إليه من البرنامج، هذا عن صعوبة زيادة حصص التربية الرياضية المقدرة أسبوعياً لتلاميذ لذا فإن الأنشطة اللاصفية فى التربية الرياضية تكتسب أهميتها باعتبارها تكميلية تساعد فى تحقيق أهداف منهج التربية الرياضية، والتى يمكن فى فترات ما قبل اليوم الدراسى أو بعد انتهائه أو وقت الفسحة وذلك نواحى القصور بالدرس،وخاصة فيما يتعلق بسلامة قوام التلاميذ.

ومن هنا كانت هذه الوحدة- بوصفها نشاطاً لا صفياً- فى التربية الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى، والتى تهدف إلى تنمية سلوك التلاميذ ووعيهم القوامى من خلال تزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات المتعلقة بسلامة القوام وكيفية المحافظة عليه.

وقد تضمنت هذه الوحدة ما يلى:

١- مجموعة من المعارف والمفاهيم والمهارات المرتبطة بسلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى، وقد تم تنظيمها فى ستة موضوعات على النحو التالى:

م	الموضوع	عدد الحصص
١	القوام الجيد وأهميته.	١
٢	الانحرافات القوامية وأسبابها.	٢
٣	العادات والأوضاع القوامية الصحيحة.	٣
٤	الملابس وملاءمتها للقوام.	١
٥	النمو البدنى فى سن المراهقة ومتطلباته للمحافظة على سلامة القوام.	١

٦	النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام.	٢

٢-مجموعة التمرينات التعويضية التى يؤديها التلميذ بمفرده- كواجب- باعتبارها أحد أنشطة التعليم والتعلم بالوحدة، وذلك عقب الانتهاء مباشرة من الجلوس لفترة طويلة عند القراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى، سواء كان ذلك داخل المدرسة أم خارجها، وقد تم تنظيمها وتضمينها فى كروت مطبوعة تسلم للتلميذ ويحتفظ بها للاسترشاد بها عند أدائها، كما تم تضمينها بصحيفتى حائط ووضعها داخل الفصل لإطلاع التلاميذ عليها والاسترشاد بها كلما لزم الأمر، وقد اشتملت على ما يلى: (ثلاث حصص)

١- إرشادات الجلوس الصحيح.

٢- تمرينات تعويضية شملت:

أ- تمرينات الرأس والرقبة.

ب- تمرينات الذراعين.

ج- تمرينات الجذع.

د- تمرينات الظهر وعضلات خلف الفخذ.

هـ- تمرينات أصابع اليدين.

الأهداف العامة للوحدة:

تستطيع من خلال تدريسك لوحدة "سلامة القوام" لتلاميذ الصف الأول الإعدادى أن تحقق عدداً من الأهداف يمكن تقسيمها إلى:

١- أهداف معرفية.

٢- أهداف مهارية.

٣- أهداف وجدانية.

أولاً: الأهداف المعرفية:

وهى تلك الأهداف التى تؤكد على نواتج التعلم الفكرية مثل: المعرفة والفهم ومهارات التفكير.

وفى نهاية دراسة الوحدة، ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على ما يلى:

١- معرفة المصطلحات الواردة بالوحدة، مثل:

- يتعرف مفهوم القوام.
- يتعرف مفهوم القوام الجيد.
- يتعرف مفهوم تشوه (انحراف) القوام.
- يتعرف الأوضاع القوامية الصحيحة فى الوقوف والجلوس والرقود.
- يتعرف الأوضاع القوامية الصحيحة أثناء المشى.
- يتعرف طريقة حمل الأشياء أو الأثقال.
- يتعرف طريقة تناول الأشياء أو الأثقال من على الأرض ومن الأماكن المرتفعة.
- يتعرف المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة فى الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى.
- يذكر شروط الجلسة الصحيحة أثناء القراءة والكتابة وأثناء استخدام الحاسب الآلى.
- يتعرف مواصفات الملابس الملائمة للقوام.
- يتعرف مواصفات الحذاء الجيد.
- يذكر أسباب التشوهات والانحرافات القوامية.
- يتعرف أنواع الانحرافات القوامية.
- يتعرف مفهوم اللياقة البدنية.
- يذكر عناصر اللياقة البدنية
- يتعرف مفهوم التمرينات التعويضية.

- يتعرف التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من التشوهات المرتبطة بالجلوس على المكتب أو عند استخدام الحاسب الآلى طويلة.
- يعدد سبل المحافظة على سلامة القوام.
- يتعرف خصائص النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة.
- يحدد احتياجات النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة المرتبطة بسلامة القوام.

٢- فهم الحقائق الواردة بالوحدة، مثل:

- يميز بين القوام السليم والقوام الردئ.
- يستنتج أهمية القوام السليم لصحة الفرد.
- يستنتج أثر العادات القوامية الخاطئة على سلامة القوام.
- يفسر أسباب حدوث التشوهات والانحرافات القوامية.
- يتفهم أهمية العادات القوامية الصحيحة فى المحافظة على سلامة القوام.
- يناقش خطورة العادات القوامية الخاطئة على سلامة القوام.
- يوضح أهمية ملاءمة الملابس للقوام.
- يميز بين العادات الصحيحة والعادات الخاطئة فى الوقوف والجلوس والرقود والمشى وحمل الأشياء.
- يستنتج العلاقة بين الإصابة ببعض الأمراض وتشوه القوام.
- يوضح أهمية النشاط الرياضى لاكتساب اللياقة والصحة.
- يوضح أهمية التمرينات البدنية فى المحافظة على سلامة القوام.
- يستنتج أهمية التمرينات التعويضية فى الوقاية من التشوهات
- يتفهم متطلبات النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة للمحافظة على سلامة القوام.
- يربط بين خصائص النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة واحتمالات الإصابة بالانحرافات القوامية.

- **٣-تطبيق الحقائق والمفاهيم الواردة بالوحدة، مثل:**
  - **يطبق الحقائق التى تعلمها فى الوقوف والجلوس والرقود والمشى وحمل الأشياء أو تناولها.**
  - **يتجنب العادات والأوضاع القوامية الخاطئة.**
  - **يرتدى ملابس ملائمة للقوام.**
  - **يتخير المقعد المناسب عند الجلوس للقراءة أو الكتابة أو العمل على الحاسب الآلى.**
  - **يؤدى بعض التمرينات التعويضية اللازمة لسلامة القوام.**
  - **يمارس النشاط الرياضى.**
  - **يرتدى الحذاء المناسب من حيث المقاس والارتفاع.**
  - **يتجنب الإرهاق والتعب ويدرك أهمية الاسترخاء والراحة.**

ثانياً: الأهداف المهارية:

وهى تلك الأهداف التى تؤكد على المهارات الحركية مثل: المشى، الجرى، والوثب، التعبير بأجزاء الجسم... إلخ.

وفى نهاية دراسة الوحدة ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- **يكتسب مهارة الوقوف بطريقة صحيحة تحافظ على سلامة قوامه.**
- **يكتسب مهارة المشى بطريقة صحيحة تحافظ على سلامة قوامه.**
- **يكتسب مهارة الجلوس بطريقة صحيحة تحافظ على سلامة قوامه.**
- يكتسب المهارة فى حمل الأشياء أو تناولها بطريقة صحيحة من على الأرض ومن **الأماكن المرتفعة.**
- **يكتسب المهارة فى أداء بعض التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من حدوث تشوه سقوط الرأس أماماً.**
- **يكتسب المهارة فى أداء بعض التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من حدوث تشوه استدارة الكتفين.**
- **يكتسب المهارة فى أداء التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية من حدوث تشوه استدارة الظهر.**

- **يكتسب المهارة فى أداء بعض التمرينات التعويضية الخاصة بالوقاية حدوث تشوه الانحناء الجانبى.**
- **يكتسب المهارة فى أداء بعض التمرينات البدنية الخاصة بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية.**

ثالثاً: الأهداف الوجدانية:

وهى تلك الأهداف التى تؤكد على المشاعر والانفعالات مثل: القيم والاتجاهات والوعى والميول والتقدير... إلخ.

وفى نهاية دراسة الوحدة ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- **يؤمن بقدرة الخالق سبحانه وتعالى الذى خلق الإنسان فى أحسن تقويم.**
- **يدرك أهمية القوام الجيد.**
- **يعى أهمية المحافظة على سلامة القوام.**
- **يلتزم بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة ويحث الآخرين على ممارستها.**
- **يدرك أهمية التمرينات التعويضية للوقاية من التشوهات القوامية.**
- **يدرك أهمية ممارسة النشاط الرياضى لسلامة القوام.**
- **ينمى الرغبة فى امتلاك قوام سليم.**
- **يشكل اتجاهاً إيجابياً نحو القوام الجيد وأهمية المحافظة عليه.**
- **يشارك بفعالية فى أنشطة التربية الرياضية.**
- **يقدر خطورة عدم المحافظة على سلامة القوام.**
- **يعتنى بالوسائل والأدوات المستخدمة بما يحافظ على سلامة قوامه.**
- **يشكل اتجاهاً إيجابياً نحو العادات والأوضاع القوامية الصحيحة.**

أنشطة التعليم والتعلم اللازمة لتحقيق أهداف الوحدة:

يمكنك في تدريس موضوعات هذه الوحدة القيام بالعديد من أنشطة التعليم والتعلم مثل:

١- الشرح النظرى لمحتوى موضوعات الوحدة.

٢- الحوار والمناقشة لمحتوى موضوعات الوحدة.

٣- العروض والتوضيحات العملية للمهارات التى تتضمنها الوحدة.

٤- التدريبات التطبيقية للأوضاع القوامية الصحيحة التى تتضمنها الوحدة.
٥- التدريبات التطبيقية للتمرينات التعويضية التى تتضمنها الوحدة.
٦- إعداد بعض الصحف الحائطية التى تتناول بعض موضوعات الوحدة.
٧- عرض بعض الصور والرسوم التى تلقى بمزيد من الضوء على بعض موضوعات الوحدة.
٨- دعوة بعض المتخصصين فى مجال التربية الرياضية ومجال التربية الصحية وعقد ندوات يتم فيها مناقشة بعض موضوعات الوحدة.

الوسائل التعليمية اللازمة لتحقيق أهداف الوحدة المقترحة:

يمكنك فى تدريس موضوعات هذه الوحدة أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية مثل:

١- السبورة الطباشيرية فى كتابة وتفسير بعض المصطلحات والمفاهيم الواردة بالوحدة.
٢- الرسوم التخطيطية والتوضيحية والصور التى تخدم دراسة الوحدة.
٣- عرض بعض الأفلام التعليمية التى تخدم دراسة بعض موضوعات
٤- الاستعانة بصحف الحائط فى توضيح بعض موضوعات الوحدة.
٥- الاستعانة ببعض قصاصات الصحف والمجلات المتخصصة والتى تخدم بعض موضوعات الوحدة.
٦- تقديم نماذج حركية وعروض عملية توضيحية للمهارات التى تتضمنها الوحدة.
٧- عرض بعض الشرائح التعليمية التى تخدم دراسة بعض موضوعات
٨- الوحدة مطبوعة تتضمن بعض الإرشادات والتعليمات الخاصة بالأوضاع القوامية الصحيحة، وبعض التمرينات التعويضية التى يمكن أن يؤديها التلميذ بمفرده سواء بالمدرسة أم خارجها.

المراجع التى يمكن الاستعانة بها فى تدريس موضوعات الوحدة:

يمكنك الاستعانة فى تدريس موضوعات هذه الوحدة بالمراجع التالية:

١- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، ط٤، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٨م.

٢- حياة عياد روفائيل، صفاء صفاء الخربوطلى: اللياقة القوامية والتدليك الرياضى، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥م.

٣- سرور أسعد منصور: القوام (عيوبه- تشوهاته- وسائل علاجه وطرق المحافظة عليه)، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٥م.

٤- عباس عبد الفتاح الرملى، محمد إبراهيم شحاته: اللياقة والصحة، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩١م.

٥- عباس عبد الفتاح الرملى، زينب خليفة، على ذكى: تربية القوام، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٨١م.

٦- محمد السيد شطا، حياة عياد: تشوهات القوام والتدليك الرياضى، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٨٠م.

٧- محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، الجزء الثانى، ط٥، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٣م.

٨- محمد صبحى حسانين، محمد عبد السلام راغب: القوام السليم للجميع، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٥م.

٩- محمد محمد الشحات: القوام السليم طريق إلى حياة أفضل، المنصورة، مكتبة الإيمان، ١٩٩٦م.

كيفية تدريس الوحدة المقترحة:

أولاً: تدريس موضوعات الوحدة التى تضمنت المعارف والمفاهيم والمهارات المرتبطة بسلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى:

تم تنظيم مجموعة المعارف والمفاهيم المرتبطة بسلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى فى ستة موضوعات، وهى:

١- القوام الجيد وأهميته.

٢- الانحرافات القوامية وأسبابها.

٣- العادات والأوضاع القوامية الصحيحة.

٤- الملابس وملاءمتها للقوام.

٥- النمو البدنى فى سن المراهقة ومتطلباته للمحافظة على سلامة

٦- النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام.

وفيما يلى تخطيط لتدريس كل موضوع.

الموضوع الأول

القوام الجيد وأهميته

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغى أن يكن التلميذ قادراً على أن:

- يعطى تعريفاً صحيحاً لمفهوم القوام.
- يعطى تعريفاً صحيحاً لمفهوم القوام الجيد.
- يعطى تعريفاً صحيحاً لمفهوم تشوه (انحراف) القوام.
- يحدد مظاهر القوام الجيد.
- يميز بين القوام الجيد والقوام الردئ.
- يقدر أهمية القوام الجيد.
- يعى أهمية المحافظة على سلامة القوام.
- ينمى الرغبة فى امتلاك قوام سليم.

الوسائل التعليمية:

يمكنك فى تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية أهمها:

١- السبورة الطباشيرية.

٢- رسوم تخطيطية وصور توضح العضلات المسئولة عن انتصاب القوام.

٣- رسوم تخطيطية وصور توضح القوام الجيد والقوام الردئ.

٤- فيلم تعليمى يخدم محتوى هذا الموضوع.

٥- بعض الشرائح التعليمية التى تتناول تركيب الجهاز العظمى والجهاز العضلى.

طريقة السير فى الموضوع:

يمكنك فى تدريس هذا الموضوع أن تثير اهتمام تلاميذك بعدد من الأسـئلة المتدرجة، مثل:

- ما القوام؟ - مم يتكون؟
- هل يوجد قوام موحد يكون على نمطه جميع الأفراد؟ أم أن لكل فرد قوامه الخاص؟
- هل يوجد ما يسمى بالقوام المثالى أو القوام النموذجى؟

من خلال المناقشة وضح لتلاميذك أن الله سـبحانه وتعـالى خلـق الإنسان فى أحسن تقويم (صورة)، وأن جسم الإنسان عبارة عـن أجـزاء متراصة فوق بعضها البعض بنظام دقيق، وأن شكل الجسم أو مظهره أو ما يعرف بالقوام يعتمد على وجود هذه الأجزاء فى أماكنها الطبيعية المُسَّـلَم بها تشريحياً، كما يعتمد أيضاً على علاقة هذه الأجزاء أو الأجهزة بعضـها ببعض،ثم وضح لهم أن القوام يعرف بأنه "الشكل أو المظهر الـذى يتخـذه الجسم والذى يكون فيه جميع أجزاء الجسم موضوعة فوق بعضها متزنـة حتى يكون ثقل هذه الأجهزة محمولاً على الهيكل العظمـى، وبـذلك تبـذل العضلات والأربطة جهداً قليلاً فى المحافظة على اتزان الجسم".

كما يعرف القوام بأنه "الشكل أو المظهر الذى يتخذه الجسم ويحـدد بأوضاع المفاصل المختلفة التى تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلى".

ومن خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى أن القوام يتكون من العظام والعضلات والمفاصل وباقى أجهزة الجسم التى تبنى مظهـره، وأن شـكل الجسم واعتداله وأدائه للحركات المختلفة يتوقف على تركيب أنسجة الجسم من عظام وعضلات ومفاصل، وقدرة عمل أجهزة الجسم المختلفة.

ثم وضح لتلاميذك أنه لهذه الأسباب لا يوجد قوام موحد يكون على نمطه جميع الأفراد، وأن لكل فرد قوامه الخاص.

ثم اسأل تلاميذك: هل يقتصر مفهوم القوام على شكل الجسم وحدوده الخارجية فقط؟ ولماذا يختلف الأفراد فى شكل القوام عن بعضهم البعض؟ من خلال المناقشة يتوصل المعلم مع تلاميذه إلى أن القوام لا يقتصر مفهومه على المظهر أو الشكل الخارجى للجسم فقط، وإنما هو إضافة إلى ذلك العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم المختلفة العظمية والعضلية والعصبية والحيوية، وأنه كلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً وتحسنت ميكانيكية (حركة) الجسم.

ثم وضح لتلاميذك أن جسم الإنسان يخوض ما يشبه المعركة ضد جاذبية الأرض- وأن القوام هو نتيجة هذه الحركة- وأن شد جاذبية الأرض المتواصل للجسم هو أحد الأسباب التى تجعل منه هذا الشكل سواء أكان جيداً أو ردياً، وأن القوام الجيد من صفاته تغلب العضلات والعظام والأربطة والأعصاب على جاذبية الأرض.

وعلى هذا يعرف القوام الجيد بأنه "الجسم المعتدل الذى يكون فى حالة توازن ثابتة بين القوة العضلية له والجاذبية الأرضية، ويكون ترتيب العضلات والعظام فى وضعها الطبيعى بحيث تحفظ انحناءات الجسم الطبيعية دون أى زيادة أو نقصان حتى يقوم الإنسان بعمله اليومى ويؤدى جميع الحركات التى يحتاج إليها دون أى تعب وبسهولة وأقل مجهود".

كما أن القوام يوصف بأنه معتدلاً عندما يكون كل جزء من أجزاء الجسم فى الوضع الطبيعى له والمتناسق مع الجزء الآخر بحيث تبذل العضلات أقل جهد ممكن للاحتفاظ بالأوضاع القوامية الصحيحة.

والقوام المعتدل يتطلب أن تكون أجزاء الجسم متراصة بعضها فوق البعض فى وضع عمودى، فالرأس والرقبة والجذع والحوض والرجلان والقدمان يحمل كل منهما الآخر بما يحقق اتزاناً مقبولاً للجسم، وبما يحدث التوازن المطلوب فى عمل الأربطة والعضلات وأجهزة الجسم المختلفة.

ما مظاهر القوام الجيد؟

وضح لتلاميذك أنه إذا كان لكل فرد قوامه الخاص، فإن هناك مواصفات ومظاهر يمكن أن نستدل منها على سلامة القوام عندما يكون الشخص فى وضع الوقوف، وهى كالتالى:

١- أن تكون القامة منتصبة ويكون هناك اعتدال فى وضع الرأس بحيث تكون الذقن للداخل والنظر للأمام مع عدم التصلب أو التوتر الزائد فى العضلات.

٢- أن يكون الكتفان فى الوضع الطبيعى والذراعان بجانب الجسم والكفان مواجهان للداخل (مواجهان للفخذين).

٣- أن يكون الصدر مفتوحاً مع حرية التنفس.

٤- أن يرتكز الجسم على القدمين بالتساوى ويكون مشطى القدمين للأمام والأصابع متجهة للأمام، وكذلك الرضفتان، والركبتان مفردتان متلاصقتان

٥- أن تكون زاوية الحوض صحيحة مع قبض عضلات البطن للداخل وعدم دفع الحوض للأمام أو الخلف أو لأحد الجانبين.

ثم اسأل تلاميذك: متى يوصف القوام بأنه غير سليم أو رديئاً؟ من خلال إجابات التلاميذ يتوصلون مع معلمهم إلى أن القوام غير السليم أو الردئ هو الذى يكون فيه تغيير أو شذوذ فى شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وانحرافه عن الوضع أو الشكل الطبيعى الذى خُلِقَ عليه، مما ينتج عن ذلك تغيير فى علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى.

كما يعرف القوام الردئ أو تشوه القوام بأنه الشكل الخارجى لجسم الإنسان حيث يكون هناك زيادة أو نقص فى الانحناءات الطبيعية للجسم أو أى شكل غير طبيعى لأى جزء من الجسم،ومظهر ذلك عدم حفظ التوازن الطبيعى للجسم.

ثم اسأل تلاميذك:

هل تقتصر أهمية القوام الجيد على الشكل الخارجى للجسم ومظهره الجمالى فقط.

من خلال المناقشة مع تلاميذك وضح لهم أن القوام الجيد من علامات الصحة الجيدة للفرد، وأن له علاقة إيجابية بالعديد من المجالات الحيوية للإنسان، فهو مرتبط بالصحة والشخصية السوية والنجاح الاجتماعى والنواحى النفسية وزيادة الإنتاج وممارسة الحركة بكفاءة والنجاح فى الأنشطة الرياضية، وأنه أحد مقومات الحياة السعيدة للإنسان، وهذا ما سوف نتبينه من خلال الموضوع القادم الخاص بالانحرافات والتشوهات القوامية وأسبابها.

التقويم:

يتمثل فى:

١- بعض الأسئلة التحريرية.

٢- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع.

الموضوع الثانى

الانحرافات القوامية وأسبابها

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- يعدد أسباب الانحرافات القوامية.
- يفسر أسباب حدوث التشوه فى القوام.
- يذكر أنواع الانحرافات القوامية.
- يتعرف التشوهات القوامية التى قد تنشأ عن جلوس التلاميذ لفترات زمنية طويلة للكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى.
- يستنتج خطورة الانحرافات القوامية على المفاصل والعظام والعضلات.
- يستنتج خطورة الانحرافات القوامية على كفاءة أجهزة الجسم الحيوية.
- يستنتج خطورة الانحرافات القوامية على كفاءة الجسم الحركية.
- يدرك خطورة الانحرافات القوامية على صحة الفرد.
- يدرك أهمية سلامة القوام لصحة الفرد.

الوسائل التعليمية:

يمكنك فى تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية، أهمها:

١- السبورة الطباشيرية.

٢- بعض الصور أو الرسوم التوضيحية لبعض الانحرافات القوامية.

٣- بعض الصور أو الرسوم التوضيحية التى تبين الأوضاع القوامية الخاطئة التى قد تسبب بعض الانحرافات القوامية..

٤- فيلم تعليمى يلقى بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع.

طريقة السير فى الموضوع:

فى البداية يمكن أن تثير انتباه تلاميذك بعرض الصور التـــى تُظْهِــر بعض الانحرافات القوامية، ثم اطلب منهم ملاحظة هذه الصور ووصف مـــا يلاحظونه، ثم اسأل التلاميذ:

- **ما أسباب الانحرافات أو التشوهات التى يتعرض لها القوام؟**
- **ماذا نتوقع لشخص عندما تصاب عظامه أو عضـــلاته بمـــرض؟ هـــل يستطيع الحركة بسهولة؟ وهل يؤثر ذلك على سلامة قوامه؟.**
- **ماذا تتوقع لشخص يجلس فى وضع خاطئ لفترة طويلة؟**
- **ماذا تتوقع لأم حامل لا تعتنى بصحتها أثناء فترة الحمـــل؟ أو تتنـــاول بعض العقاقير الضارة بصحة الطفل دون استشارة طبيـــب متخصـــص؟ وهل يؤثر ذلك على صحة الجنين وسلامته؟**
- **ماذا تتوقع لشخص يرتدى ملابس ضيقة غير ملائمـــة لقوامـــه؟ هـــل يستطيع الحركة بسهولة ويسر؟ وهل يؤثر ذلك على قوامه؟.**
- **ماذا تتوقع لشخص لا تتوافر له شروط التغذيـــة الجيـــدة؟ هـــل تنمـــو عضلاته وعظامه بصورة سليمة؟ وهل يؤثر ذلك على قوامه؟**
- **ماذا تتوقع لشخص مصاب بالسمنة وزيادة الوزن؟ هل يؤثر ذلك علـــى قوامه؟**

من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ مع معلمهـــم إلـــى أن أســـباب الانحرافـــات والتشوهات القوامية تتمثل فى:

١- الوراثة:

الذى يتم قبل الولادة بسبب عدم اعتناء الأم الحامل بصحتها وقوامها أو تناولها بعض العقاقير الضارة بالتكوين الطبيعى للطفـــل دون استشـــارة طبيب متخصص.

٢- الإصابة أو المرض:

فحينما تصاب عظمة أو عضلة أو رباط يختل الاتـزان، وإذا اسـتمر الحال طويلاً فإن الجسم أو أجزاء منه يتخذ شكلاً خاطئاً يرتاح إليه يـؤدى إلى الانحراف القوامى، كما أن الأمراض التى تصيب العظـام أو العضـلات أو الأمراض التى تفقد المفاصل مرونتها وسهولة حركتها تؤثر كذلك علـى سلامة القوام.

٣- حالات ضعف البصر أو السمع:

مما يضطر الفرد إلى اتخاذ وضع معين ليخفف العبء على العينـين أثناء القراءة أو الكتابة- فيؤدى ذلك إلى سقوط الرأس أماماً- أو ليخفـف العبء الملقى على الأذنين أثناء السمع فيؤدى إلى الميل الجانبى للرأس إلى أحد الجانبين فى اتجاه الأصوات محاولاً سماعها.

٤- العادات والأوضاع القوامية الخاطئة مثل:

- الوقوف أو المشى أو الجلوس بطريقة خاطئة.
- استخدام مقاعد غير مناسبة أثناء الجلوس.
- استخدام الأسرة والمراتب غير الصحية.
- حمل الأشياء أو الأثقال بطريقة خاطئة وخاصة حقيبة المدرسة.
- ممارسة بعض الأعمال التى يستخدم فيها الفرد جانباً واحداً من الجسم.

ثم وضح لتلاميذك أن عادات القوام كغيرهـا مـن العـادات تتكـون بالتكرار وأنه فى أغلب حالات الانحرافات القوامية ينشأ العيب أو الانحراف تدريجياً باتخاذ الفرد وضعاً خاطئاً سواء فى وقفته أو جلسته أو مشيته أو حمله للأشياء بطريقة خاطئة كالحقيبة المدرسية مثلاً، ويتكرر هذا الوضـع حتى يعتاده التلميذ ويرتاح إليه، فتتحمل بعض أجزاء الجسم ثقـلاً يترتـب عليه إطالة وضعف بعض العضلات وقصر البعض الأخر، وبـذلك يصـبح وضع القوام الخاطئ أمراً اعتيادياً.

٥- الأجهزة والأدوات غير المناسبة:

مثل مقاعد الدراسة التى لا تتناسب مع أحجام التلاميذ فى حجرة الدراسة أو مكان استذكار الدروس فى البيت، والأثاث المنزلى والمراتب الإسفنجية المرنة، وأجهزة الكمبيوتر ومدى قربها أو بعدها من مستخدميها، ومقاعد السيارات وعدم مناسبتها لحجم الجسم وعدم قابليتها للتعديل لتوافق مقاييس الجسم.

٦- الملابس غير الملائمة للقوام:

تعوق الملابس الضيقة بعض أجهزة الجسم الحيوية عن القيام بوظائفها على الوجه الأكمل، فالحزام الضيق مثلاً يعوق حركة الحجاب الحاجز الطبيعية، والقمصان الضيقة تمنع الصدر من الاتساع فى عملية الشهيق فتضعف العضلات وتقل مرونة القفص الصدرى، والحذاء الضيق أو ذو الكعب العالى يضطر الفرد معه إلى تغير أوضاع أجزاء جسمه حتى يضمن الاتزان فى الوقوف وعند الحركة فتزداد زاوية ميل الحوض وزيادة التقعر أو التجويف القطنى ويتأثر شكل العمود الفقرى بالوضع الجديد. هذا وتؤثر الملابس الضيقة على حركة الفرد الطبيعية وتضطره إلى اتخاذ أوضاع قوامية خاطئة سواءٌ أثناء المشى أو الجلوس مما يؤثر سلباً على قوامه

الضعف العضلى العصبى:

من الضرورى أن تكون العضلات والأعصاب فى حالة جيدة حتى تقوم بوظائفها على خير وجه،والفرد لا يستطيع الاحتفاظ بقامة معتدلة إلا إذا بذل جهداً عضلياً، وذلك لأن انتصاب القامة واعتدال القوام يحتاج إلى قوة عضلية وتحمل عضلى حتى تصبح عادة يرتاح لها الفرد.

٨- الإجهاد والتعب:

يؤدى الإجهاد والتعب الجسمى إلى بعض الانحرافات القوامية، لأن العضلات المتعبة لا يمكن أن تتحرك وتؤدى وظائفها كما يجب، ومع استمرار التعب وعدم الحركة تضعف هذه العضلات، وقد يؤدى ذلك إلى حدوث تغيير فى أشكال العظام وحركة المفاصل.

٩- الحالة النفسية للفرد:

تدفع الثقة بالنفس والحالة النفسية الجيدة الفرد بطريقة لا شعورية إلى نصب قامته برفع صدره ورأسه، وعلى النقيض فالحزن وضعف الشخصية والانطواء والخجل تجعل الفرد يتخذ صورة الضعيف المتراخى ويضطر الشخص أن يحنى رأسه وظهره للأمام، ويتخذ شكلاً غير صحيح للقوام

سوء التغذية أو قصورها:

يؤثر القصور الغذائى على النمو عامة وعلى القوام خاصة، ومنه تتأثر عضلات الجسم حتى أنها تفقد القوة التى تمكن الفرد من أن ينتصب معتدلاً، وإذا زادت التغذية عن مقدارها اللازم فإنها تؤدى بمرور الوقت إلى السمنة الزائدة والتى تؤثر بدورها- نتيجة لزيادة وزن الجسم- على بعض أجزائه مثل القدمين وتؤدى إلى تفلطحهما لعدم قدرتهما على حمل الجسم، كذلك ينتج عن سوء التغذية الكثير من الأمراض التى تؤثر على سلامة القوام مثل الكساح ولين العظام وضعف العضلات.

١١- المهنة التى يزاولها الفرد:

قد تكون المهنة التى يزاولها الفرد سبباً فى إصابته بالتشوهات والانحرافات القوامية، فالأفراد الذين يتطلب عملهم الجلوس على المكاتب لفترات طويلة، غالباً ما يتعرضون لتشوهات استدارة الكتفين، أو انحناء أعلى الظهر، إضافة إلى آلام أسفل الظهر، كما أن هناك مهناً أخرى تتطلب الوقوف لفترات طويلة مثل عسكرى المرور وطبيب الأسنان وجنود الحراسة...، وهؤلاء قد يتعرضون للإصابة بتفلطح القدمين.

ثم وضح لتلاميذك أن الانحرافات القوامية التى يتعرض لهـا الفـرد تقسيمها حسب درجة الإصابة بها إلى ثلاثة أنواع، هى:

1. انحرافات قوامية من الدرجة الأولى (البسيطة): **وفيها يحدث التغير فى الأوضاع القوامية، ولا يحدث تغيير فى العظام، ويمكـن معالجـة هـذا النـوع بالتمرينات العلاجية وبإحساس الفرد نفسه بالخطأ فيحاول إصلاحه.**
2. انحرافات قوامية من الدرجة الثانية (المتوسطة): **وفيهـا يكـون التغييـر فـى العضلات والأربطة،وهذه تحتاج إلى متخصص فـى العـلاج الطبيعـى لعلاجها.**
3. انحرافات قوامية من الدرجة الثالثة (المتقدمة): **وفيها يكون التغيير فى العظـام بجانب العضلات والأربطة، ومن الصعب إصلاح التشوه، وهذه تحتـاج إلى التدخل الجراحى لعلاجها.**

ثم اسأل تلاميذك:

ما الانحرافات القوامية التى قد يتعرض لها تلاميذ المـدارس نتيجـة الجلوس فى أوضاع خاطئة لفترات زمنية طويلة سواءُ بالفصل عند القراءة أو الكتابة أو عند استخدام أجهزة الكمبيوتر وشبكات الإنترنت؟

ومن خلال المناقشة وضح لتلاميذك أن الجلوس لفترات زمنية طويلة فى وضع معين كالكتابة أو القراءة أو عند اسـتخدام الحاسـب الآلـى أو الألعاب الإلكترونية، يمكن أن تسبب التشوهات والانحرافات القوامية التالية:

- **سقوط الرأس أماماً.**
- **استدارة الكتفين.**
- **استدارة أعلى الظهر.**
- **الانحناء الجانبى.**

ما تأثير الانحرافات القوامية على المفاصل والعضلات والعظام؟:

وضح لتلاميذك أن وجود التشوهات يقلل من عمل المفاصل والعضلات فى منطقة التشوه، فإصابة الفرد بتشوه الانحناء الجانبى مثلاً يعرض غضاريف

العمود الفقرى لحدوث ضغط على أحد جانبيه يفوق الضغط الواقـع علـى الجانب الآخر، كما أن هذا التشوه يصاحبه خلل فى قوة شد العضلات على جانبى الجذع، حيث تقوى وتقصر عضلات الجانب المصاب بالتشوه من عضلات الجانب الآخر،وهذا بدوره يؤدى إلى حدوث خلل وظيفى وحركى فى الجسم عامـة وفـى منطقة التشوه خاصة.

ما أثر الانحرافات القوامية على أجهزة الجسم الحيوية؟

وضح لتلاميذك أنه عندما يصاب الفرد بتشوه فى القوام فإن ذلك يؤثر على الأجهزة الحيوية للجسم، فمثلاً تشوه تجويف القطن يصاحبه ضعف وإطالـة فـى عضلات البطن يسمح للأحشاء الداخلية بالتحرك من أماكنها فيتسـبب ذلـك فـى حدوث اضطرابات عديدة فى الأجهزة الحيوية الموجودة بهذه المنطقة وتقلل مـن كفاءتها فى العمل.

وكمثال آخر فإن تشوه تسطح الصدر أو استدارة الكتفين يصـاحبهما حدوث ضغط على الرئتين فيقلل من كفاءتهما.

- ووضح لهم أيضاً أن البحوث العلمية أثبتت أن القوام السئ أو غير السليم له علاقة ببعض الأمراض مثل:
- آلام أسفل الظهر.
- ضعف الدورة الدموية.
- الاضطرابات المعوية وعدم انتظام الإخراج.
- القلق والتوتر وقلة الوزن والإجهاد السريع.
- قلة مناعة الجسم ضد الأمراض.
- ما أثر الانحرافات القوامية على الكفاءة الحركية للجسم؟

إن وجود انحرافات قوامية فى الجسم تقلل من كفاءته الحركية وتشـتت القـوى المبذولة فى مسارات جانبية لا تخدم المهارة نفسها، وأن التفوق فى النشاط الرياضـى والوصول للمستويات الرياضية العالية يتطلب جسماً خالياً مـن العيـوب والتشـوهات القوامية.

ثم وضح لتلاميذك أن العادات القوامية الخاطئة هــى أكثــر أســباب التشوهات القوامية بين تلاميذ السن المدرسى، ومــن ثــم فــإن الالتــزام والأوضاع القوامية الصحيحة وتــوافر الشــروط الصــحية فــى المقاعــد المستخدمة فى الجلوس، تُعَّد من أهم العوامل فى المحافظة علــى ســلامة وهذا ما سيتم تناوله فى الموضوع القادم.

التقويم: يتمثل فى:

١- الأسئلة التحريرية.

٢- من خلال المناقشة مع التلاميذ يتم الحكم على مدى اكتسابهم للحقــائق والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع.

٣- من خلال فحص ما يقدمه التلاميذ من مقالات يكلفهم بها المعلم عن هذا الموضوع.

الموضوع الثالث

العادات والأوضاع القوامية الصحيحة

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- **يذكر شروط الوضع الصحيح فى الوقوف.**
- **يميز بين الوقوف الصحيح والوقوف الخطأ.**
- **يذكر شروط الوضع الصحيح فى الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة.**
- **يميز بين الجلوس الصحيح والجلوس الخطأ.**
- **يذكر المواصفات الصحيحة للوسائل المستخدمة فى الجلوس.**
- **يحدد مكان الجلوس الصحيح بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة.**
- **يتعرف شروط المشية الصحيحة.**
- **يتعرف العادات الخاطئة فى المشى.**
- **يميز بين المشية الصحيحة والمشية الخطأ.**
- **يتعرف الوضع الصحيح فى الرقود.**
- **يميز بين الرقود الصحيح والرقود الخطأ.**
- **يحدد المواصفات الصحية للوسائل المستخدمة أثناء النوم.**
- **يتعرف طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأرض.**
- **يتعرف طريقة حمل الأشياء أو تناولها من الأماكن المرتفعة.**
- **يطبق الأوضاع الصحيحة فى الوقوف والجلوس والرقود والمشى وحمل الأشياء أو تناولها.**
- **يستنتج مضار العادات الخاطئة على سلامة القوام.**
- **يربط بين العادات الخاطئة والإصابة بالانحرافات القوامية.**
- **يعى خطورة العادات والأوضاع القوامية الخاطئة على سلامة القوام.**

- يدرك أهمية العادات والأوضاع القوامية الصحيحة لسلامة القوام.
- ينمى اتجاهات إيجابية نحو العادات القوامية الصحيحة وممارستها.

الوسائل التعليمية:

يمكنك فى تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية أهمها:

١- لوحات ورقية وصور توضح الأوضاع القوامية الصحيحة.
٢- العرض التوضيحى أو البيان العملى للأوضاع القوامية الصحيحة.
٣- فيلم تعليمى يخدم محتوى هذا الموضوع.
٤- يمكنك استخدام مقاعد المدرسة وفصول الحاسب الآلى لتدريب التلاميذ على الجلوس الصحيح.
٥- بعض الصور التى توضح الاشتراطات الصحيحة للوسائل المستخدمة فى الجلوس.
٦- يمكنك استخدام فناء المدرسة لتدريب التلاميذ على المشية الصحيحة.
٧- يمكنك استخدام حقائق التلاميذ لتدريبهم على طريقة حمل الأشياء بطريقة صحيحة.

طريقة السير فى الموضوع:

أولاً: الوقفة المعتدلة:

- يصطحب المعلم التلاميذ إلى فناء المدرسة ويبين لهم شروط الوقفة الصحيحة.
- يؤدى المعلم نموذجاً للوقوف الصحيح أمام التلاميذ.
- يطلب المعلم من التلاميذ أن يطبقوا شروط الوقفة الصحيحة.
- يعالج المعلم أخطاء التلاميذ.
- يقسم المعلم التلاميذ فى مجموعات (كل مجموعة يمكن أن تتكون من خمسة تلاميذ). ويطلب منهم تطبيق شروط الوقفة الصحيحة ويقوم التلاميذ بمعالجة أخطاء بعضهم البعض.

- **يصطحب المعلم التلاميذ إلى الفصل ثم يسألهم: ما شروط الوقفة الصحيحة؟**

- من خلال إجابات التلاميذ يوضح المعلم أن هناك اعتبارات يجب مراعاتها فى الوقفة المعتدلة هى:

- **أن يكون الجسم مفروداً مع عدم تصلب العضلات.**
- **أن تكون الركبتان مفرودتين وملتصقتين.**
- **أن يكون مشطا القدمين للأمام.**
- **أن يكون الصدر مفتوحاً مع حرية التنفس والرأس مرتفع والنظر للأمام.**
- **دفع الحوض للخلف أو الأمام أو لأحد الجانبين.**

- ناقش مع تلاميذك أخطاء الوقوف.

ثم يسأل المعلم التلاميذ:

- **ما مضار العادات الخاطئة فى الوقوف؟**
- **ما التشوهات التى قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة فى الوقوف؟**

يوضح المعلم للتلاميذ بعض التشوهات التى قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة فى الوقوف، مثل الانحناء الجانبى- تجويف الظهر.

ثانياً: الجلسة الصحيحة:

- **يعرض المعلم على التلاميذ بعض الصور التى توضح الجلسة الصحيحة أثناء القراءة أو الكتابة.**
- **يطلب المعلم من التلاميذ وصف الصورة من حيث وضع كل من: الرأس، الظهر، المقعدة، الركبتين، القدمين.**

- يوضح المعلم للتلاميذ شروط الجلسة الصحيحة وهى:

*** أن تكون المقعدة فى نهاية المقعد مع ملامسة الظهر لمسند المقعد.**

*** أن يكون الظهر مفروداً وألا يميل لأحد الجانبين أو يميل بالظهر للأمام.**

* ألا تميل الرأس للأمام.
* أن تكون القدمان على الأرض أو العارضة الخشبية للمقعد بحيث يكون الساقان على شكل زاوية قائمة أو منفرجة.

- يطلب المعلم من التلاميذ تطبيق شروط الجلسة الصحيحة ويعالج كل طالب أخطاء زميله المجاور له فى المقعد.
  - يناقش المعلم مع التلاميذ أخطاء الجلوس.
  - يوضح المعلم للتلاميذ العادات الخاطئة فى الجلوس والتى يجب تجنبها مثل: ميل الظهر لأحد الجانبين أو للأمام، الجلوس على الحافة الأمامية للمقعد، ثنى الركبتين ودفع الساقين خلفاً، وضع رجل على أخرى باستمرار.

ثم يسأل المعلم التلاميذ:

ما التشوهات التى قد تصيب الجسم نتيجة العادات الخاطئة فى الجلوس؟

- يوضح المعلم للطلاب بعض التشوهات والانحرافات القوامية التى قد تصيب الجسم نتيجة الجلوس الخطأ مثل: سقوط الرأس للأمام- تقوس الظهر- الانحناء الجانبى- استدارة الكتفين.

ثم يسأل المعلم التلاميذ:

- ما المواصفات الصحية التى يجب أن تتوافر فى الوسائل المستخدمة فى الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى؟

- من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى أن الشروط التى يجب توافرها فى المقعد والمكتب هى:

١- أن يكون المقعد بمسند فى الخلف لسند الظهر.
٢- أن يكون المقعد مناسباً بحيث إذا جلس عليه الشخص يكون الساقان على الأرض زاوية قائمة.
٣- أن يكون ارتفاع المكتب مناسباً لطول الفرد (من ٦٠- ٧٠سم).

٤- أن يكون المقعد على مسافة مناسبة من الجهاز المستخدم فى الكتابة (الحاسب الآلى) بحيث يتمكن التلميذ من الوصول بالذراعين وأصابع اليدين إلى الجهاز والمرفقين بجانب الجسم.

- ثم يسأل المعلم التلاميذ: ما الوضع الصحيح لجهاز الحاسب الآلى بالنسبة للفرد الذى يستخدمه؟

١- أن يكون وضع الجهاز فى اتجاه مواجه للتلميذ.
٢- أن يكون على بعد مناسب من حافة المكتب بما يمكن التلميذ من استخدامه بسهولة.
٣- أن يكون الجهاز فى الارتفاع المناسب لعمل الذراعين دون ضغط على الكتفين.

ثم يسأل المعلم تلاميذه:

ما المسافة الملائمة بين الكتاب والعينين عند القراءة؟

- ما المكان الصحيح للجلوس بالنسبة لمصدر الضوء أثناء القراءة أو الكتابة؟
- يوضح المعلم للطلاب أنه عند القراءة أو الكتابة يجب أن يبعد الكتاب عن العينين مسافة ٣٠سم تقريباً، وأن يكون مفتوحاً بشكل صحيح بحيث يشكل وضعه زاوية ٤٥° تقريباً، وأن يكون الضوء على اليسار الخلفى للقارئ سواء أثناء القراءة أو الكتابة، مع مراعاة الإضاءة الجيدة التى توجه نحو الكتاب وليس نحو العينين.

ثالثاً: الرقود الصحيح:

- يمكن للمعلم أن يثير اهتمام تلاميذه بعدد من الأسئلة مثل:
  - كم ساعات تقضيها أثناء النوم؟
  - ماذا ينتج عن اتخاذ الجسم وضعاً خاطئاً أثناء النوم؟
  - كيف تحافظ على سلامة قوامك أثناء النوم؟

- يمكن الاستعانة ببعض الصور التى توضح الرقود الصحيح والرقود
- يقارن التلاميذ بين الرقود الصحيح والرقود الخطأ.
- ثم يسأل المعلم التلاميذ: ما شروط الرقود الصحيح؟

يتوصل التلاميذ إلى أن الجسم يجب أن يكون مفروداً أثناء النوم مع مراعاة ملاءمة الملابس للنوم، وأن الرأس يجب أن لا ترتفع كثيراً، وينبغى عدم استخدام الوسائد المرتفعة،وتجنب استخدام المراتب الإسفنجية أثناء النوم.ثم يسأل المعلم التلاميذ: ما الأخطار التى يمكن أن يسببها الرقود الخطأ؟

يلاحظ التلاميذ الصور التى يعرضها المعلم والتى تبين الرقود الصحيح والرقود الخطأ ويتبينوا بمساعدة المعلم ما يلى:

- فى الرقود الصحيح:
- الرقبة مرتفعة قليلاً وبهذا فعضلات الرقبة أصبحت منبسطة.
- الجسم مفرود ولهذا فالدورة الدموية تؤدى وظائفها بانتظام والشخص يتنفس بسهولة.
- وفى الرقود الخطأ:
- الرقبة مرتفعة أكثر من اللازم ولهذا فعضلات الرقبة فى وضع شديد الانحناء.
- الجسم غير مفرود ولهذا فالقفص الصدرى فى حالة انقباض وقد أصبح التنفس والدورة الدموية تؤديان وظائفهما بصعوبة.

رابعاً: المشية الصحيحة:

- يصطحب المعلم التلاميذ إلى فناء المدرسة ويبين لهم شروط المشية الصحيحة بأداء نموذج للمشية الصحيحة أمام التلاميذ.
- ثم يسأل المعلم التلاميذ ما شروط المشية الصحيحة؟

من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى الشروط التى يجب أن تراعى أثناء المشى وهى:

- **أن تكون القامة كما فى الوقفة المعتدلة وأن يكون الذراعان بجانب الجسم، ويكون باطن اليدين متجهاً للفخذ، وأن لا ترتفع ذراع أكثر من الأخرى وأن لا يُبَالغْ فى هز الذراعين أثناء المشى.**
- **أن تكون الركبتان مفرودتين، إلا أن ركبة الرجل المتحركة تثنى قليلاً.**
- **توضع القدم بالكامل على الأرض.**
- **عدم المبالغة فى خطوة المشى.**
- **يطلب المعلم من التلاميذ تطبيق شروط المشية الصحيحة.**
- **يعالج المعلم أخطاء التلاميذ فى المشى.**
- **يقسم المعلم التلاميذ فى مجموعات صغيرة (كل مجموعة من خمسة تلاميذ) وتطبق كل مجموعة شروط المشية الصحيحة، ويقوم التلاميذ بمعالجة أخطاء المشى لبعضهم البعض.**

يصطحب المعلم التلاميذ إلى الفصل ويناقش معهم أخطاء المشى وذلك بالسؤال التالى:

- ما العادات الخاطئة التى يجب تجنبها أثناء المشى.

من خلال المناقشة يتعرف التلاميذ العادات الخاطئة التى يجب تجنبها أثناء المشى، مثل:

- **خفض الرأس وتوجيه النظر لأسفل.**
- **المشى بتراخ وعدم فرد الجسم.**
- **المشى مع وجود انثناء بالركبتين.**
- **مرجحة الذراعين بتصلب أو مرجحة أحدهما أكثر من الآخر.**
- **التخبط فى المشى وجر القدمين.**
- **دوران القدمين للخارج أو للداخل.**
- **كبر الخطوة واتساعها أكثر من اللازم.**

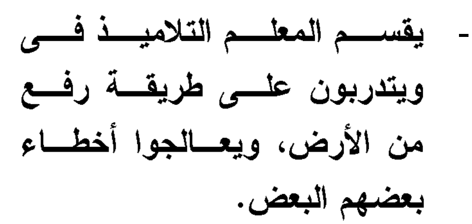
خامساً: طريقة حمل الأشياء وتناولها من على الأرض أو من الأماكن المرتفعة:

- **يسأل المعلم التلاميذ:**
  - **هل يؤثر حمل الأشياء على شكل الجسم؟**
  - **هل يؤثر حمل الأشياء من على الأرض بطريقة خطأ.على سلامة الجسم؟**
  - **هل يؤثر تناول الأشياء من الأماكن المرتفعة بطريقة خطأ على سلامة الجسم؟**
  - **كيف ترفع ثُقلاً من الأرض بطريقة صحيحة؟**
  - **كيف تتناول الأشياء من الأماكن المرتفعة بطريقة صحيحة؟**
- **من خلال هذه الأسئلة والإجابة عنها وضح للتلاميذ أن حمل الأشياء بطريقة خطأ. تؤدى إلى اتخاذ الجسم وضعاً خطأً، كما هو الحال بالنسبة لتلاميذ المدارس عند حمل الحقيبة المدرسية، وبتكرار هذا الوضع الخاطئ يصاب القوام بالعيوب والتشوهات.**
- **يبين المعلم للتلاميذ أن أفضل طريقة لحمل الأشياء (كحقيبة المدرسة مثلاً)، هى أن يتم حملها باليدين على أن يتم تبديلها من يد إلى يد كل مسافة أو من وقت لأخر.**
- **يؤدى المعلم نموذجاً أمام التلاميذ للطريقة الصحيحة لرفع ثقل من الأرض ويبين فيه الآتى:**
  - **أن يكون الثقل مواجهاً للشخص من الأمام.**
  - **عند رفع الثقل يجب ثنى الركبتين والاحتفاظ بالظهر مفروداً.**
  - **يجب القبض على الشئ المراد رفعه ثم بدء عملية الرفع بالاعتماد على عضلات الرجلين وبدون أى حركة فجائية على أن يتم المحافظة على الشئ المراد رفعه قريباً من مركز ثقل الجسم بقدر المستطاع.**

- أن يتم حمل الثقل باليدين معاً وتجنب ثنى الظهر أثناء حمل أو رفعها من الأرض.
- يستعين المعلم بحقائب التلاميذ لتدريبهم على طريقة رفع الأشياء من الأرض.
- يضع كل تلميذ حقيبته أمامه ويطلب المعلم من التلاميذ رفع حقائبهم من الأرض على أنها ثقلاً.



- يعالج المعلم أخطاء التلاميذ.



- يقسم المعلم التلاميذ فى ويتدربون على طريقة رفع من الأرض، ويعالجوا أخطاء بعضهم البعض.



حمل صحيح للأشياء من الأرض

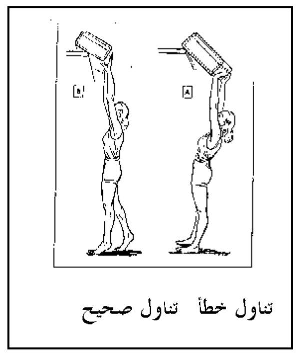
- ثم يسأل المعلم التلاميذ: ما الأخطاء التى يجب تجنبها عند رفع أثقال من الأرض؟

من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ مع المعلم إلى الأخطاء التى يجب تجنبها عند رفع الأشياء من الأرض وهى:

- تجنب ثنى الظهر عند رفع أو حمل الأشياء أو الأثقال من الأرض.
- تجنب رفع أو حمل أثقال لا يقدر الفرد على حملها بمفرده.
- تجنب مواجهة الثقل من الجانب عند حمله أو رفعه من الأرض.
- تجنب رفع أو حمل ثقل من الأرض والركبتان مفرودتان.
- تجنب لفت الظهر لأحد الجانبين عند رفع ثقل أو حمله من الأرض.
- تجنب رفع الأشياء التى يمكن سحبها أو دفعها بقدر المستطاع، على أن يكون الرفع آخر بديل يلجأ إليه لتحريك شئ من مكان لآخر.

- تقسيم الشئ المراد رفعه (إن أمكن) إلى جزئين بحيث يحمل كل جــزء إحدى اليدين.
- على الفرد تبديل اليد المستخدمة فى الحمل من حين لآخر.

• يؤدى المعلم نموذجاً أمام التلاميذ للطريقة الصحيحة لتناول الأشياء أو تداولها من الأماكن المرتفعة ويبين فيه الأتى:
  - تركيز النظر على الشئ المراد تناوله أو حمله من مكان مرتفع.
  - مواجهة الشئ المراد تناوله أو حمله من مكان مرتفع من الأمام.
  - أخذ خطوه للخلف.
  - تقليل سرعة الشئ المراد خفضه حتى يمكن السيطرة عليــه والــتحكم فيه.



تناول خطأ   تناول صحيح

التقويم: يتمثل فى:

١- بعض الأسئلة التحريرية.
٢- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتعلقة بهذا الموضوع.
٣- الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ فى مواقف تعليمية يتم فيها الحكــم على مدى اكتسابهم للمهارات التى يتضمنها هذا الموضوع وتطبــيقهم لها.

الموضوع الرابع

الملابس وملاءمتها للقوام

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة التلميذ لهذا الموضوع ينبغى أن يكون قادراً على أن:

١- يتعرف مواصفات الملابس الملائمة للقوام.

٢- يذكر مواصفات الحذاء الجيد.

٣- يختار الملابس الملائمة لقوامه.

٤- يوضح أهمية ملاءمة الملابس لسلامة القوام.

٥- يدرك خطورة ارتداء ملابس أو أحذية غير مناسبة على سلامة القوام.

٦- يدرك أهمية ملاءمة الملابس لسلامة القوام.

الوسائل التعليمية:

يمكنك فى تدريس هذا الموضوع أن تستخدم الوسائل التعليمية التالية:

١- بعض الصور التى تبين ملاءمة الملابس والأحذية للقوام.

٢- السبورة الطباشيرية.

٣- العرض التوضيحى أو البيان العملى لنماذج من التلاميذ.

طريقة السير فى الموضوع:

فى البداية يمكنك استثارة اهتمام تلاميذك بعرض نماذج من التلاميذ الذين يرتدون ملابس مريحة وملائمة لقوامهم، وآخرين يرتدون ملابس ضيقة، ووجه إليهم بعض الأسئلة المتدرجة، مثل:

- **ماذا تتوقع لشخص يرتدى ملابس ضيقة؟ هل يستطيع أن يتحرك ويؤدى جميع أعماله بسهولة ويسر؟**

- **هل يستطيع هذا الشخص أن يؤدى عمله على جهاز الحاسب الآلى بسهولة ويسر؟**
- **هل يستطيع هذا الشخص أن يحافظ على اتخاذ الأوضاع الصحيحة فى الجلوس؟**

• من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى أهمية ملاءمة الملابس للقوام وأنه ينبغى عند انتقاء الملابس أن تكون واسعة ومريحة ولا تعوق الحركة، وذلك ضماناً لسلامة قوامه.

ثم أسأل التلاميذ:

- **هل يستطيع الشخص المحافظة على شروط الوقفة الصحيحة إذا كانت القدمان غير سليمتين؟**
- **هل يستطيع الشخص المحافظة على شروط المشية الصحيحة إذا كانت القدمان غير سليمتين؟**
- **هل تستطيع الحركة أو ممارسة النشاط الرياضى بكفاءة إذا كانت القدمان غير سليمتين؟**

• من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى أهمية صحة القدمين وسلامتهما لانتصاب الجسم وحركته بطريقة صحيحة.

ثم يسأل المعلم التلاميذ:

- **ماذا تتوقع لشخص يرتدى حذاءً ضيقاً؟**
- **ماذا تتوقع لشخص يرتدى حذاءً واسعاً أكثر من اللازم؟**
- **ماذا تتوقع لشخص يرتدى حذاءً ذا كعبٍ عالى أكثر من اللازم؟**

• من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى أهمية ارتداء الحذاء المناسب من ناحية المقاس والارتفاع لضمان صحة القدمين وسلامتهما، وكذلك لضمان حركة الجسم بطريقة صحيحة.

والآن ما مواصفات الحذاء المناسب؟

يبين المعلم للتلاميذ مواصفات الحذاء المناسب وهى:

- **يجب أن تتحرك أصابع القدم بحرية داخل الحذاء.**
- **يجب أن يكون نعل الحذاء قوياً وليناً ومن مادة لا تتمزق.**
- **يجب أن يكون وجه الحذاء عالياً ليمنع الضغط فوق مقدمة الأصابع.**
- **يجب أن يكون ارتفاع كعب الحذاء مناسباً من (٣- ٤سم).**
- **يجب الاهتمام بإصلاح الأحذية كلما بليت.**

- ما الأخطار التى قد تنشأ عن ارتداء أحذية غير مناسبة؟

يوضح المعلم للتلاميذ أن ارتداء أحذية غير مناسبة يمكن أن ينشأ عنه بعض الأخطار التى تضر بسلامة القوام، مثل:

١- يضغط الحذاء الضيق على أصابع القدمين ويسبب ذلك آلاماً فى المفاصل، كما أن الحذاء الواسع أكثر من اللازم يؤدى إلى احتكاك القدم داخل الحذاء أثناء الحركة مما يعرضها للإصابة، هذا فضلاً عن إعاقة الحركة الطبيعية للقدم.

٢- الحذاء ذو الكعب العالى يؤدى إلى اندفاع الحوض إلى الأمام بعيداً عن مركز ثقل الجسم، مما يجعل الجسم مائلاً للأمام ويرتكزاً بثقله على أصابع القدمين وبالتالى يفقد الجسم توازنه فوق قاعدة ارتكازه وهذا بدوره يؤدى إلى دفع منطقة أعلى الظهر للخلف لاستعادة التوازن مرة أخرى.

التقويم:

يتمثل فى:

١- بعض الأسئلة التحريرية.

٢- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.

٣- الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ فى مواقف تعليمية محـــددة يمكـــن على مدى اكتسابهم للمعلومات التى يتضمنها هذا الموضوع وتطبـــيقهم

الموضوع الخامس

النمو البدنى فى سن المراهقة ومتطلباته للمحافظة على سلامة القوام

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة هذا الموضوع ينبغى أن يكون التلميذ قادراً على أن:

- يتعرف خصائص النمو الجسمى فى مرحلة المراهقة.
- يحدد احتياجات النمو الجسمى فى مرحلة المراهقـــة للمحافظـــة علـــى سلامة القوام.
- يربط بين النمو الجسمى فى مرحلـــة المراهقـــة واحتمـــالات الإصـــابة بالانحرافات القوامية.
- يحدد عدد ساعات النوم التى يحتاجها الجسم فى مرحلة المراهقة.
- يدرك أهمية التمرينات البدنية لإصلاح القوام والمحافظة على سلامته.
- يدرك أهمية الغذاء المتوازن لسلامة القوام.

الوسائل التعليمية:

يمكنك فى تدريس هذا الموضوع أن تستخدم عـــدداً مـــن الوســـائل التعليمية أهمها:

١- السبورة الطباشيرية.

٢- بعض الصور أو الرسوم التى تلقى بمزيد مـــن الضـــوء علـــى هـــذا

٣- فيلم تعليمى يخدم محتوى هذا الموضوع.

طريقة السير فى الموضوع:

فى البداية يمكنك أن تثير اهتمام تلاميذك بعدد من الأسئلة المتدرجة، مثل:

يزن الطفل عند ولادته حوالى ثلاثة كيلو جرامات تقريباً، وعندما يصبح فى مثل سنك يزن حوالى ٣٠-٤٠ كيلو جرام. بم تفسر ذلك؟

وضح لتلاميذك أن النمو يشير إلى تلك العمليات المتتابعة من التغيرات التكوينية والوظيفية التى يتعرض لها الإنسان منذ تكوين الخلية الملقحة وتستمر تلك العملية باستمرار حياة الفرد، وأن النمو الجسمى هو أحد مظاهر النمو الذى يتضمن التغير التشريحى (فى العظام والعضلات...) كماً وكيفاً وحجماً وشكلاً ووصفاً، كما يتضمن النمو الفسيولوجى التغيرات الداخلية فى أجهزة الجسم المختلفة ووظائفها.

ثم وضح لهم أنه على الرغم من أن حياة الإنسان وحدة واحدة، إلا أن النمو يمر بمراحل تتميز كل منها بخصائص واضحة، كما أن لكل مرحلة احتياجاتها التى يجب إشباعها بما يتناسب مع نضج الفرد فى هذه المرحلة، وأن من هم فى مثل سنهم من سن (١٢-١٣) سنة فى مرحلة نمو تقابل بداية مرحلة البلوغ أو ما تسمى بمرحلة المراهقة والتى هى مرحلة وسط أو مرحلة انتقال ما بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب، وتتميز بالعديد من التغيرات الجسمية التى يمكن أن تؤثر على حياة التلميذ فى المراحل التالية من عمره، وأن أهم ما يميز النمو فى هذه المرحلة ما يلى:

- تتصف هذه المرحلة بالنمو العضلى السريع الذى قد لا يقابله نمو هيكل الجسم مما قد يحدث خلل فى السيطرة على الجسم.
- قد يحدث الارتباك أو تسوء حالة القوام.
- زيادة وزن ملحوظة وبطء فى الحركة، وقد يظهر تحدب القوام.
- تسبق العظام فى نموها نمو العضلات فيحدث ضعف فى التوافق العضلى العصبى، مما قد يتسبب فى ظهور مشكلات القوام.

ثم اسأل تلاميذك: ماذا تتطلب هذه الخصائص؟ وما احتياجاتها؟

من خلال المناقشة:

وضح لهم أن هذه الخصائص تتطلب ما يلى:

- الحاجة إلى زيادة كمية الطعام لبناء عظام وعضلات قوية.
- الحاجة إلى الراحة والنوم ما بين (٩-١٠) ساعات يومياً.
- الحاجة إلى التمرينات البدنية بهدف إصلاح القوام وتنمية التوافق واكتساب اللياقة البدنية.
- العناية بالعادات والأوضاع القوامية الصحيحة.

التقويم:

تتمثل فى:

١- الأسئلة الشفوية والتحريرية.

٢- من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.

٣- من خلال فحص ما يقدمه التلاميذ من مقالات يكلفهم بها المعلم عن هذا الموضوع.

الموضوع السادس

النشاط الرياضى والتمرينات التعويضية وأهميتهما لسلامة القوام

الأهداف المرجو تحقيقها:

بعد دراسة التلميذ لهذا الموضوع ينبغى أن يكون قادراً على أن:

١- يوضح أهمية الحركة والنشاط البدنى للفرد.

٢- يوضح أهمية النشاط الرياضى لاكتساب اللياقة والصحة.

٣- يتعرف التمرينات البدنية الخاصة بالمحافظة على سلامة القوام.

٤- يتعرف مفهوم التمرينات التعويضية.

٥- يؤدى بعض التمرينات التعويضية اللازمة لسلامة القوام.

٦- يبين أهمية التمرينات التعويضية.

٧- يشارك بفعالية فى برامج التربية الرياضية وأنشطتها.

٨- يدرك أهمية التمرينات البدنية لنمو العضلات وتقويتها.

٩- يدرك أهمية النشاط الرياضى فى المحافظة على سلامة القوام.

الوسائل التعليمية:

يمكنك فى تدريس ها الموضوع أن تستخدم عدداً من الوسائل التعليمية، أهمها:

١- بعض الصور التى يمكن جمعها من الصحف والمجلات الرياضية التى تخدم محتوى هذا الموضوع.

٢- فيلم تعليمى يلقى بمزيد من الضوء على محتوى هذا الموضوع.

٣- العرض التوضيحى أو البيان العملى لنماذج من التمرينات التعويضية الخاصة بسلامة القوام.

طريقة السير فى الموضوع:

يمكن فى تدريس هذا الموضوع أن تبدأ فى إثارة اهتمام تلاميذك بعددٍ من الأسئلة المتدرجة، مثل:

- هل يستطيع الإنسان أن يعيش دون حركة؟
- ماذا يحدث لو امتنع الإنسان عن الحركة لفترة طويلة كما يحدث فى حالات المرض الشديد مثلاً؟
- لماذا تهتم الدول بالرياضة وتشجع أبناءها على ممارستها؟
- كيف يصل بعض الأفراد الرياضيين إلى المستويات الرياضية العالية؟

من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ إلى أهمية الحركة والنشاط البدنى للإنسان لاكتساب اللياقة البدنية والقدرات الحركية التى تعمل على تحسين عمل أجهزة الجسم ورفع مستوى كفايتها الوظيفية، وإكسابها الصفات التى تساعد الإنسان على القيام بواجباتها الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق. وضح لتلاميذك أنه من خلال الأنشطة البدنية يكتسب الفرد القوة والسرعة والجلد العضلى والتحمل الدورى التنفسى والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتوافق العضلى العصبى، بالإضافة إلى تحسين عمل القلب والرئتين وبقية أجهزة الجسم، وأن هذه العناصر جميعاً هى مكونات اللياقة البدنية اللازمة للفرد للتمتع بحياة صحية جيدة.

اعرض لتلاميذك صورة مكبرة للجهاز العضلى للإنسان واطلب منهم ملاحظة الصورة ووصف ما يلاحظونه.

ثم اسأل تلاميذك:

- مم يتكون الجهاز العضلى؟ وما وظيفته للجسم؟
- ما الذى نتصوره لو كان الإنسان بدون جهاز عضلى؟
- ما أهمية العضلات؟ كيف تنمى عضلاتك؟

من خلال المناقشة يتوصل التلاميذ مع معلمهم إلى أن العضلات تشكل الجزء الأكبر من جسم الإنسان، وأن جسم الإنسان يحتوى على أكثر من (٦٠٠) عضلة، تتفاوت فى أحجامها وتختلف فى وظائفها، وأنها هى التى تحدد شكل الجسم عادة، كما أنها هى المسئولة عن حفظ القوام وسلامته، ينبغى الاهتمام بتنميتها بطريقة سليمة، من خلال ممارسة التمرينات البدنية بصورة منتظمة، إذ يعد ضعف العضلات سبباً رئيساً لانحراف القوام.

ثم وضح لتلاميذك:

- أن ممارسة أعمال أو أنشطة تتطلب عمل جانب واحد من الجسم تؤثر على سلامة القوام، حيث تنمو عضلات الجانب الذى يعمل بصورة أفضل من الجزء الذى لا يعمل أو يُستَخدم، ويؤدى ذلك إلى اختلال التوازن وعدم تناسق أجزاء الجسم مع بعضها البعض، ويبدو القوام سيئاً أو
- أن يتخاذ الفرد لوضع قوامى غير صحيح كالجلوس على المكتب للقراءة لمدة طويلة يمكن أن ينتج عنه إطالة وضعف لبعض العضلات، يقابله قصر فى عضلات الجانب المقابل مما يؤدى إلى اختلال التوازن فى هذا العضو وانحرافه عن وضعه الطبيعى، وهنا يحتاج الفرد إلى ما يعرف بالتمرينات التعويضية، التى هى فى أساسها تمرينات بدنية تعطى للفرد لكى تعيد التوازن للعضلات العاملة على العضو الذى حدث به خلل.

ثم يسأل المعلم التلاميذ:

- ما التمرينات البدنية اللازمة للمحافظة على سلامة القوام لتلاميذ المدارس؟

- **ما أهميتها لتلاميذ المدارس؟**

يوضح المعلم لتلاميذه أن الجلوس لفترات زمنية طويلة سواء للقراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى، كثيراً ما يتخذ فيه الجسم أوضاعاً خاطئة، ويسبب ذلك توتراً عضلياً ينتج عنه فى الغالب انحرافات وتشوهات قوامية، وأن طلاب المدارس بحاجة إلى ممارسة التمرينات البدنية الخاصة بتنمية عناصر اللياقة البدنية، وبصفة خاصة تمرينات القوة العضلية وتمرينات الجلد العضلى، كما أنهم بحاجة إلى ممارسة التمرينات التعويضية بغرض إطالة عضلات الجانب المقابل للجانب الذى تعمل عليه المجموعة العضلية الأخرى نتيجة اتخاذ وضع قوامى خطأ، وبالتالى يستعيد الجسم توازنه ويبدو القوام جيداً.

التقويم:

يتمثل فى:

1. **الأسئلة الشفوية والتحريرية.**
2. **من خلال المناقشة مع التلاميذ يمكن الحكم على مدى اكتسابهم للحقائق والمفاهيم المتضمنة بهذا الموضوع.**
3. **من خلال الملاحظة المنظمة لسلوك التلاميذ فى مواقف تعليمية محددة يتم فيها الحكم على مدى اكتسابهم للمفاهيم والمهارات التى يتضمنها هذا الموضوع وتطبيقهم لها.**

ثانياً: تدريس التمرينات التعويضية التى يؤديها التلميذ بمفرده – كواجب –، وذلك عقب الانتهاء مباشرة من الجلوس لفترة طويلة عند القراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى.

وقد تم تنظيم هذه التمرينات على النحو التالى:

١– تمرينات الرأس والرقبة:

الغرض الأساسى من هذه التمرينات هو إطالة العضلات الأمامية للرقبة وتقويتها لتجنب الإصابة بتشوه سقوط الرأس أماماً.

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
١	(وقوف. ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفاً والثبات فى هذا الوضع لمدة (٣٠) ثانية.	٣-٤ مرات
٢	(وقوف. ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة يميناً ويساراً.	١٠ مرات
٣	(وقوف. ثبات الوسط) لفت الرأس يميناً ويساراً بالتبادل.	٨ مرات
٤	(وقوف. الظهر مواجه الحائط) ضغط الرأس بقوة للخلف والاستمرار فى هذا الوضع لمدة (٣٠) ثانية.	٢-٣ مرات
٥	وقوف تشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة) الدفع بالكفين للأمام وبالرأس للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	١٠- ١٢ مرة
	• يمكن أداء هذه التمرينات من وضع الجلوس على مقعد.	

٢– تمرينات الذراعين:

الغرض الأساسى من هذه التمرينات هو تقوية عضلات الكتفين وعضلات أعلى الظهر، وإطالة عضلات الصدر،وذلك لتجنب الإصابة بتشوه استدارة الكتفين أو تحدب الظهر.

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
١	(وقوف. الذراعان جانبا) ضغط الذراعين للخلف.	١٠- ١٢ مرة
٢	(وقوف. الذراعان عاليا) ضغط الذراعين للخلف.	١٠-١٢ مرة
٣	(وقوف. أطراف الأصابع خلف الرقبة والعضدان فى وضع أفقى) ضغط المرفقين بشدة للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	٥ مرات
٤	(وقوف. انثناء) عمل دوائر بالمرفقين للخلف.	١٢- ١٥ مرة
٥	(وقوف. مسك عصا باليدين أفقيا أمام الفخذين) دوران الذراعين عالياً خلفاً.	٨ مرات

٦	(جلوس عالى. الذراعان عالياً) تقوس الظهر والثبات فى هذا الوضع لمدة ست ثوان.	٣ مرات
٧	(وقوف. تشبيك أصابع اليدين خلف الظهر) محاولة تقريب المرفقين من بعضهما البعض عن طريق قبض عضلات أعلى الظهر والثبات في هذا الوضع لمدة ست ثوان (يراعى أثناء أداء هذا التمرين أن تكون الرأس لأعلى ومنطقة أسفل الظهر في وضعها الطبيعى).	١٠-١٢ مرة
	• يمكن أداء هذه التمرينات من وضع الجلوس على مقعد.	

٣- تمرينات الجذع:

الغرض الأساسى من هذه التمرينات هو مرونة الجذع وإعادة التوازن إلى عضلاته، وذلك لتجنب الإصابة بتشوه الانحناء الجانبى.

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
١	(وقوف. الذراعان أماماً) تبادل دوران الجذع مع مرجحة الذراعين جانباً.	١٢ مرة
٢	(وقوف. الذراعان عاليا) تبادل ثنى الجذع للجانبين.	١٢ مرة
٣	(وقوف فتحاً. الذراعان أماماً ميل) مرجحة الذراعين جانباً مع تبادل لف الجذع جانباً	١٢ مرة
٤	(وقوف فتحاً. الذراعان عالياً مسك عصا مستعرضة) تبادل ضغط الذراعين للجنب.	١٢ مرة

٤- تمرينات لتقوية عضلات الظهر وإطالة عضلات خلف الفخذ:

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
١	(وقوف. الذراعان جانباً) ميل الجذع أماماً والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	٣ مرات
٢	(وقوف. الذراعان عاليا)ميل الجذع أماماً والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	٣ مرات
	• يراعى استقامة الظهر وفرد الركبتين أثناء الأداء.	

٥- تمرينات لأصابع اليدين:

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
١	(وقوف. تشبيك أصابع اليدين) مد الذراعين للأمام مع اتجاه باطن اليدين للخارج والضغط بالأصابع والثبات فى هذا الوضع لمدة ست ثوان.	١٢- ١٥ مرة

٢	(وقوف. الاستناد بأصابع اليدين على حائط مواجه) الضغط بالأصابع والدفع على الحائط والثبات فى هذا الوضع لمدة ست ثوان.	٨ مرات
٣	(جلوس عالى. الاستناد بأصابع اليدين على حافة المنضدة) الضغط بالأصابع ومحاولة دفع المنضدة للأمام والثبات فى هذا الوضع لمدة ست ثوان.	٨ مرات
	• يمكن أداء هذه التمرينات من وضع الجلوس على مقعد.	

وينبغى على المعلم مراعاة الآتى:

- **توضيح أهمية هذه التمرينات لتلاميذه والتأكيد على أهمية ممارستها بانتظام عقب الانتهاء مباشرة من الجلوس لفترات طويلة عند القراءة أو الكتابة، أو عند استخدام الحاسب الآلى، سواء كان ذلك داخل المدرسة بالفصل فى فترة الراحة بين كل حصة وأخرى، أو خارج المدرسة عند الاستذكار بالمنزل أو استخدام الحاسب الآلى.**
- **تدريب التلاميذ على أداء هذه التمرينات وعمل نماذج توضيحية عملية لهذه التمرينات والتأكد من استطاعة كل تلميذ لأدائها بصورة صحيحة.**
- **التأكيد على صحة الأوضاع الأصلية أو المشتقة التى تؤدى منها هذه التمرينات.**
- **المبادرة بإصلاح الأخطاء فى أداء التلاميذ فور حدوثها.**
- **التأكد من احتفاظ كل تلميذ بالكارت المطبوع والمدون به هذه التمرينات، من وقت لآخر.**
- **متابعة أداء التلاميذ لهذه التمرينات عقب الانتهاء من دروس الحاسب الآلى بالمدرسة من وقت لآخر، ويمكن للمعلم الاسترشاد بالجدول المدرسى لدروس الحاسب الآلى لتلاميذه لسهولة متابعتهم.**
- **يمكن أداء بعض هذه التمرينات داخل الفصل وبعضها الآخر بفناء المدرسة.**

ملحق (٣)

«التمرينات التعويضية التى يؤديها التلميذ بمفرده- كواجب- عقب الانتهاء مباشرة من الجلوس لفترة طويلة عند القراءة أو الكتابة أو استخدام الحاسب الآلى، والارشادات التى يجب الالتزام بها أثناء الجلوس»

عزيزى التلميذ:

تذكر دائماً أن التشوهات والانحرافات التى قد يتعرض لها قوام الفرد إن لم تكن وراثية أو مرضية، فإنها غالباً ما تحدث نتيجة للعادات والأوضاع الخاطئة التى يتخذها الجسم سواءٌ فى سكونه أو فى حركته، وأن هذه الأوضاع الخاطئة تؤدى إلى الاستخدام غير المتوازن للعضلات المسئولة عن المحافظة على سلامة القوام، ومن ثم يقع القوام فريسة سهلة للتأثير المستمر لقوى جاذبية الأرض، مما يؤدى إلى تشوهه وانحرافه عن الوضع والشكل الطبيعيين.

ولذا عزيزى التلميذ، لكى تتمتع بقوام سليم خالٍ من العيوب، ضامناً سلامته، احرص دائماً على الآتى:

٦. أثناء الجلوس للقراءة والكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى:

- **أن يكون المقعد مناسباً لحجمك من حيث ارتفاعه.**
- **أن يكون المقعد له مسند فى الخلف لسند الظهر.**
- **أن تكون المقعدة فى نهاية المقعد مع ملامسة الظهر لمسند المقعد.**
- **لا تميل برأسك إلى الأمام واحرص دائماً على أن يكون ظهرك مفروداً.**
- **ضع القدمين على الأرض أو العارضة الخشبية للمقعد بحيث يكون الساقان على شكل زاوية قائمة أو منفرجة قليلاً.**
- **أن يكون المقعد على مسافة مناسبة من الجهاز تمكن من وصول الذراعين وأصابع اليدين إلى الجهاز دون فرد كامل للذراعين وبحيث يكون المرفقان بجانب الجسم، وذلك فى حالة استخدام الحاسب الآلى.**

بعد الانتهاء مباشرة من الجلوس أثناء القراءة والكتابة أو عند استخدم الحاسب الآلى:

احرص على أداء التمرينات التعويضية التالية:

١- تمرينات الرأس والرقبة:

الغرض الأساسى من هذه التمرينات هو إطالة العضلات الأمامية للرقبة وتقويتها لتجنب الإصابة بتشوه سقوط الرأس أماماً.

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
١	(وقوف. ثبات الوسط) ثنى الرقبة خلفا والثبات فى هذا الوضع لمدة (٣٠) ثانية.	٣-٤ مرات
٢	(وقوف. ثبات الوسط) تبادل ثنى الرقبة يمينا ويسارا.	١٠ مرات
٣	(وقوف. ثبات الوسط) لفت الرأس يمينا ويسارا بالتبادل.	٨ مرات
٤	(وقوف. الظهر مواجه الحائط) ضغط الرأس بقوة للخلف والاستمرار فى هذا الوضع لمدة (٣٠) ثانية.	٢-٣ مرات
٥	وقوف تشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة) الدفع بالكفين للأمام وبالرأس للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	١٠- ١٢ مرة
	• يمكن أداء هذه التمرينات من وضع الجلوس على مقعد.	

٢- تمرينات الذراعين:

الغرض الأساسى من هذه التمرينات هو تقوية عضلات الكتفين وعضلات أعلى الظهر، وإطالة عضلات الصدر،وذلك لتجنب الإصابة بتشوه استدارة الكتفين أو تحدب الظهر.

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
١	(وقوف. الذراعان جانبا) ضغط الذراعين للخلف.	١٠- ١٢ مرة
٢	(وقوف. الذراعان عاليا) ضغط الذراعين للخلف.	١٠-١٢ مرة
٣	(وقوف. أطراف الأصابع خلف الرقبة والعضدان فى وضع أفقى) ضغط المرفقين بشدة للخلف والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	٥ مرات
٤	(وقوف. انثناء) عمل دوائر بالمرفقين للخلف.	١٢- ١٥ مرة
٥	(وقوف. مسك عصا باليدين أفقيا أمام الفخذين) دوران الذراعين عالياً خلفاً.	٨ مرات
٦	(جلوس عالى. الذراعان عاليا) تقوس الظهر والثبات فى هذا الوضع لمدة ست ثوان.	٣ مرات
٧	(وقوف. تشبيك أصابع اليدين خلف الظهر) محاولة تقريب المرفقين من بعضهما البعض عن طريق قبض عضلات أعلى الظهر والثبات فى هذا الوضع لمدة ست ثوان (يراعى أثناء أداء هذا التمرين أن تكون الرأس لأعلى ومنطقة أسفل الظهر فى وضعها الطبيعى).	١٠-١٢ مرة
	• يمكن أداء هذه التمرينات من وضع الجلوس على مقعد.	

٣- تمرينات الجذع:

الغرض الأساسي من هذه التمرينات هو مرونة الجذع وإعادة التوازن إلى عضلاته، وذلك لتجنب الإصابة بتشوه الانحناء الجانبي.

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
١	(وقوف. الذراعان أماماً) تبادل دوران الجذع مع مرجحة الذراعين جانباً.	١٢ مرة
٢	(وقوف. الذراعان عاليا) تبادل ثنى الجذع للجانبين.	١٢ مرة
٣	(وقوف فتحاً. الذراعان أماماً ميل) مرجحة الذراعين جانباً مع تبادل لف الجذع جانباً.	١٢ مرة
٤	(وقوف فتحاً. الذراعان عالياً مسك عصا مستعرضة) تبادل ضغط الذراعين للجنب.	١٢ مرة

٤- تمرينات لتقوية عضلات الظهر وإطالة عضلات خلف الفخذ:

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
١	(وقوف. الذراعان جانبا) ميل الجذع أماما والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	٣ مرات
٢	(وقوف. الذراعان عاليا)ميل الجذع أماما والاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ست ثوان.	٣ مرات
	• يراعى استقامة الظهر وفرد الركبتين أثناء الأداء.	

٥- تمرينات لأصابع اليدين:

م	التمرينات	عدد مرات التكرار
١	(وقوف. تشبيك أصابع اليدين) مد الذراعين للأمام مع اتجاه باطن اليدين للخارج والضغط بالأصابع والثبات فى هذا الوضع لمدة ست ثوان.	١٢- ١٥ مرة
٢	(وقوف. الاستناد بأصابع اليدين على حائط مواجه) الضغط بالأصابع والدفع على الحائط والثبات فى هذا الوضع لمدة ست ثوان.	٨ مرات
٣	(جلوس عالى. الاستناد بأصابع اليدين على حافة المنضدة) الضغط بالأصابع ومحاولة دفع المنضدة للأمام والثبات فى هذا الوضع لمدة ست ثوان.	٨ مرات
	• يمكن أداء هذه التمرينات من وضع الجلوس على مقعد.	

ملحق (٤)

«الاختبار التحصيلى فى وحدة سلامة القوام
لتلاميذ الصف الأول الإعدادى»

اسم التلميذ: ....
اسم المدرسة: ....
الفصـــل : ....

تعليمات الاختبار:

عزيزى التلميذ:

١- هذا الاختبار صُمِمَ لقياس معلوماتك فى النــــواحى المتعلقـــة بســـلامة واعتدال قوامك (جسمك).

٢- يتكون هذا الاختبار من (٤٠) سؤالاً جاءت فى ثلاث مجموعـــات مـــن الأسئلة، هى:

- **المجموعة الأولى: وهى اختبار التكملة ويتكون من (٨) أسئلة.**
- **المجموعة الثانية: وهى اختبار الصواب والخطــأ ويتكـــون مـــن (١٣) سؤالاً.**
- **المجموعة الثالثة: وهى اختبار الاختيار من متعدد ويتكـــون مـــن (١٩) سؤالاً.**

٣- يفضل استعمال القلم الرصاص فى الإجابة عن الأسئلة.

٤- إذا رغبت فى تغيير إحدى إجاباتك- تأكد من محـــو الإجابـــة الســـابقة

٥- أجلباً بعناية عن جميع الأسئلة ولا تُضَّيع وقتاً طويلاً فى الإجابـــة عـــن أحد الأسئلة.

٦- السؤال الذى لا تعرف إجابته، اتركه وانتقل إلى السؤال الذى يليه.

٧- لا تبدأ فى الإجابة قبل أن يؤذن لك.

والآن اقلب الصفحة وابدأ فى الإجابة.

مع أطيب التمنيات بالتوفيق.

أولاً: أكمل العبارات التالية بكلمات مناسبة:

١- يعرف تشوه القوام أو القوام غير السليم بأنه .... فى شكل أى عضو من أعضاء الجسم عن وضعه الطبيعى.
٢- للمحافظة على الوضع الصحيح للجسم أثناء الوقوف، يجب أن يكون الجسم ....دون توتر أو تصلب، وثقل الجسم موزع على ....بالتساوى.
٣- للمحافظة على الوضع الصحيح للجسم أثناء الجلوس، يجب أن يكون ....مفروداً ويلامس ....المقعد.
٤- أثناء الجلوس الصحيح يجب أن توضع المقعدة بالكامل فى .... المقعد.
٥- عند القراءة أو الكتابة يجب أن يكون ....موجهاً نحو .... وليس العينين.
٦- تحتاج العضلات إلى المواد .... لتنمو وتقوى، بينما تحتاج إلى المواد .... لإنتاج الطاقة اللازمة للحركة والنشاط.
٧- الحركة والنشاط البدنى يساعدان فى .... عضلات الجسم وعظامه.
٨- الارتفاع المناسب لكعب الحذاء لكلا الجنسين يتراوح ما بين....... إلى....... سم.

ثانياً: ضع علامة (✓) فى القوس أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخطأ:

٩- التشوهات والانحرافات القوامية تؤثر فقط على الشكل الخارجى للجسم ومظهره الجمالى. (   )
١٠- كبر الخطوة واتساعها أثناء المشى عادة غير صحيحة تؤثر على سلامة الجسم. (   )
١١- المقاعد المدرسية غير المناسبة تؤثر على سلامة الجسم. (   )
١٢- ميل الجذع يميناً ويساراً أثناء المشى يعطى الجسم مظهراً جمالياً. (   )
١٣- استخدام بعض أجزا الجسم أو تدريبها دون غيرها تؤثر على شكل الجسم وسلامة القوام. (   )
١٤- وضع رجل على أخرى باستمرار أثناء الجلوس عادة غير صحية. (   )
١٥- النوم على مراتب إسفنجية يحافظ على سلامة القوام وراحة الجسم. (   )
١٦- حمل الحقيبة المدرسية على الظهر أفضل من حملها باليدين. (   )
١٧- يؤدى الإجهاد والتعب إلى الإصابة بالتشوهات القوامية. (   )
١٨- المشى على مشط القدم يقوى القدم ويحميها من التشوهات القوامية. (   )
١٩- ارتداء الملابس الضيقة يؤثر على سلامة القوام. (   )
٢٠- ارتداء حزام ضيق مهم للمحافظة على سلامة القوام. (   )
٢١- الحذاء الضيق يضبط حركة القدم أثناء المشى ويحافظ على سلامة القوام. (   )

ثالثاً: ضع علامة (✓) فى القوس على يمين الإجابة الصحيحة:

٢٢- التمرينات البدنية التى يُنْصَح بأدائها بعد الجلوس لفترات زمنية طويلة إلى المكتب أو أمام الحاسب الآلى تعرف باسم:

( ) أ - التمرينات العلاجية.
( ) ب- التمرينات التعويضية.
( ) ج- تمرينات الإحماء.
( ) د - تمرينات الإعداد البدنى.

٢٣- يحتاج من هم فى مثل سنك إلى النوم فى المتوسط يومياً:

( ) أ – من ٥-٧ ساعات.
( ) ب- من ٦-٨ ساعات.
( ) ج - من ٩-١٠ ساعات.
( ) د – من ١٢-١٥ ساعة.

٢٤- استمرار حمل حقيبة المدرسة بيد واحدة باستمرار يؤدى إلى:

( ) أ - تغيير فى شكل الجسم.
( ) ب- الإجهاد والتعب.
( ) ج - ضعف الذراع.
( ) د - تقوية الذراع.

٢٥- يَنْصَح المعلمون تلاميذهم بالمحافظة على الأوضاع القوامية الصحيحة أثناء الجلوس داخل الفصل:

( ) أ - لكى يفهم التلاميذ دروسهم جيداً.
( ) ب- لكى يحافظ المعلمون على النظام والهدوء داخل الفصل.
( ) ج - لكى يحافظ التلاميذ على سلامة أجسامهم واعتدال قوامهم.
( ) د - لكى يتمكن المعلمون من شرح دروسهم جيداً.

٢٦- من الأسباب التى تؤدى إلى حدوث تغيير فى شكل الجسم:

( ) أ - ارتداء ملابس ضيقة.
( ) ب- الجلوس بطريقة خاطئة.
( ) ج - حمل الحقيبة المدرسية باستمرار بيدٍ واحدة.
( ) د - جميع الأسباب السابقة.

٢٧- يُنْصَح بممارسة التمرينات البدنية بعد الجلوس إلى المكتب لفترات طويلة أو بعد استخدام الحاسب الآلى لأنها تساعد على:

( ) أ - الاسترخاء والراحة.
( ) ب- تهيئة الجسم لأى نشاط جديد.
( ) ج - المحافظة على سلامة القوام.
( ) د - جميع الأسباب السابقة.

٢٨- حدوث تغيير فى الشكل الطبيعى للجسم وإصابته بالانحرافات القوامية:

( ) أ - يؤثر على حركة الجسم بطريقة صحيحة.
( ) ب- يؤثر على الشكل الخارجى للجسم ويفقده مظهره الجمالى.
( ) ج - يؤثر على الأجهزة الداخلية للجسم.

(   )   د - يؤثر على كل ما سبق.

٢٩- الإصابة بتشوه سقوط الرأس للأمام كما هو موضح بالشكل المقابل، يمكن أن يحدث بسبب:

(   )   أ - الجلوس الخطأ أثناء القراءة أو الكتابة.
(   )   ب- النظر لأسفل باستمرار أثناء المشى.
(   )   ج - ضعف النظر أو السمع.
(   )   د - جميع الأسباب السابقة.

٣٠- الإصابة بتشوه استدارة أعلى الظهر كما هو موضح بالشكل المقابل، يمكن أن يحدث بسبب؟

(   )   أ - الجلوس إلى المكتب أو أمام الحاسب الآلى لفترات زمنية طويلة.
(   )   ب- الوقوف الخطأ لفترات زمنية طويلة.
(   )   ج - النوم على وسائد (مخدات) مرتفعة.
(   )   د - جميع الأسباب السابقة.

٣١-عند اختيارك للمقعد المدرسى، فإن أول ما يهمك:

(   )   أ- أن يكون المقعد فى الصفوف الأولى.
(   )   ب- أن يكون المقعد مريحاً ومناسباً لحجمك.
(   )   ج – أن يكون المقعد قريباً من سبورة الفصل.
(   )   د - أن يكون المقعد بجوار النافذة.

٣٢- عند حمل الحقيبة المدرسية فإنك تحرص على:

(   )   أ - حملها بإحدى اليدين وتبديلها من يد إلى يد كل مسافة.
(   )   ب- حملها بيد واحدة.
(   )   ج - حملها على الظهر.
(   )   د - حملها تحت الإبط.

٣٣- عندما تذهب لأحد محلات بيع الأحذية لتشترى حذاءً، فإن أول ما يهمك:

(   )   أ - شكل الحذاء.
(   )   ب- لون الحذاء.
(   )   ج - مقاس الحذاء وملاءمته لراحة القدمين.
(   )   د – ثمن الحذاء أو سعره.

٣٤- عند شعورك بالإجهاد والتعب أثناء ممارسة أى نشاط أو عمل، فإنك:

(   )   أ - تتوقف فوراً عن ممارسة النشاط وتعطى جسمك قسطاً كافياً من الراحة.
(   )   ب- تستمر فى النشاط أو العمل حتى تنتهى من أدائه.
(   )   ج - تتناول بعض المشروبات أو الماء ثم تحاول استكمال النشاط أو العمل.
(   )   د - تستريح قليلاً ثم تحاول استكمال النشاط أو العمل.

٣٥- عند عودتك من المدرسة إلى المنزل، فإنك تنصح زملاءك أثناء المشى بأن يكون الجذع:

(   ) أ - مائلاً للأمام.
(   ) ب- عمودياً.
(   ) ج - مائلاً للخلف.
(   ) د - يميل يميناً ويساراً.

٣٦- عند الجلوس للاستذكار، فإنك تحرص على أن يكون مصدر الإضاءة:
(   ) أ - من أمامك.
(   ) ب- من خلفك.
(   ) ج - عن يمينك الخلفى.
(   ) د - عن يسارك الخلفى.

٣٧- عندما تذهب إلى فراشك لتنام فإنك تحرص على:
(   ) أ - النوم على وسادة (مخدة) مرتفعة.
(   ) ب- النوم على وسادة (مخدة) غير مرتفعة.
(   ) ج - النوم بدون وسادة (مخدة).

٣٨- إذا وقع زميل لك على الأرض وأصيب بتورم فى قدمه أثناء إحدى المباريات، فإنك تنصحه
(   ) أ - بمحاولة اللعب بالقدم الأخرى.
(   ) ب- بالخروج من الملعب والامتناع عن اللعب.
(   ) ج - بلف قدمه برباط وتكملة المباراة.
(   ) د - باللعب يالقدم المصابة.

٣٩- عند رفع ثقل من الأرض فإنك تحرص على:
(   ) أ – مواجهة الثقل من الأمام.
(   ) ب- مواجهة الثقل من الجانب.
(   ) ج – مواجهة الثقل من أى جهة طالما تستطيع حمله.

٤٠- بعد الجلوس إلى المكتب أو أمام الحاسب الآلى لفترة طويلة فإنك تنصح زملاءك:
(   ) أ – تأدية تمرينات إطالة لعضلات الظهر.
(   ) ب- بأداء تمرينات إطالة لعضلات الصدر.
(   ) ج – بأداء تمرينات تقوية لعضلات الصدر.
(   ) د – بأداء تمرينات تقوية لعضلات الذراعين.

مفتاح تصحيح الاختبار:

أولاً: اختبار التكملة:

م	الكلمة المناسبة	م	الكلمة المناسبة
١	تغيير أو انحراف	٥	الضوء، الكتاب
٢	مفرودا، القدمين.	٦	البروتينية، الكربوهيدراتية.
٣	الظهر، مسند	٧	نمو
٤	نهاية.	٨	٣ سم - ٤ سم.

ثانياً: اختبار الصح والخطأ

م	الاستجابة		م	الاستجابة	
	صحيحة	خطأ		صحيحة	خطأ
٩		×	١٦		×
١٠	✓		١٧	✓	
١١	✓		١٨		×
١٢		×	١٩	✓	
١٣	✓		٢٠		×
١٤	✓		٢١		×
١٥		×			

ثالثاً: اختبار الاختيار من متعدد

م	الاستجابة				م	الاستجابة			
	أ	ب	ج	د		أ	ب	ج	د
٢٢		✓			٣٢	✓			
٢٣			✓		٣٣			✓	
٢٤	✓				٣٤	✓			
٢٥			✓		٣٥		✓		
٢٦				✓	٣٦				✓
٢٧			✓		٣٧		✓		
٢٨				✓	٣٨		✓		
٢٩				✓	٣٩	✓			
٣٠	✓				٤٠		✓		
٣١		✓							

ملحق (٥)

معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار التحصيلى

فى وحدة سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى

رقم السؤال	معامل السهولة	معامل الصعوبة	رقم السؤال	معامل السهولة	معامل الصعوبة
١	٠.٥٨	٠.٤٢	٢٣	٠.٦٤	٠.٣٦
٢	٠.٣٨	٠.٦٢	٢٤	٠.٥٨	٠.٤٢
٣	٠.٤٦	٠.٥٤	٢٥	٠.٦٠	٠.٤٠
٤	٠.٤٢	٠.٥٨	٢٦	٠.٥٨	٠.٤٢
٥	٠.٦٨	٠.٣٢	٢٧	٠.٦٨	٠.٣٢
٦	٠.٤٤	٠.٥٦	٢٨	٠.٥٢	٠.٤٨
٧	٠.٣٦	٠.٦٤	٢٩	٠.٣٥	٠.٦٥
٨	٠.٢٨	٠.٧٢	٣٠	٠.٣٨	٠.٦٢
٩	٠.٣٨	٠.٦٢	٣١	٠.٥٢	٠.٤٨
١٠	٠.٥٨	٠.٤٢	٣٢	٠.٣٥	٠.٦٥
١١	٠.٥٨	٠.٤٢	٣٣	٠.٤٤	٠.٥٦
١٢	٠.٤٤	٠.٥٦	٣٤	٠.٣٢	٠.٦٨
١٣	٠.٣٨	٠.٦٢	٣٥	٠.٥٦	٠.٤٤
١٤	٠.٥٢	٠.٤٨	٣٦	٠.٤٨	٠.٥٢
١٥	٠.٦٢	٠.٣٨	٣٧	٠.٣٥	٠.٦٥
١٦	٠.٥٨	٠.٤٢	٣٨	٠.٦٠	٠.٤٠
١٧	٠.٤٦	٠.٥٤	٣٩	٠.٥٨	٠.٤٢
١٨	٠.٥٦	٠.٤٤	٤٠	٠.٣٨	٠.٦٢
١٩	٠.٤٨	٠.٥٢	٤١	٠.٣٠	٠.٧٠
٢٠	٠.٦٦	٠.٣٤	٤٢	٠.٦٦	٠.٣٤
٢١	٠.٦٠	٠.٤٠	٤٣	٠.٥٦	٠.٤٤
٢٢	٠.٤٨	٠.٥٢	٤٤	٠.٣٨	٠.٦٢

ملحق (٦)

« مقياس الوعي القوام لدى تلاميذ
الحلقة الثانية من التعليم الأساسي»
جامعة جنوب الوادى

تعليمات المقياس

عزيزى التلميذ:

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على وجهة نظرك وآرائك حول بعض المواقف أو القضايا التى تتعلق بسلامة قوامك (جسمك) والمحافظة عليه من أى تشوهات أو تغيرات قد تصيب أى جزء من أجزائه وتجعله ينحرف عن وضعه أو شكله الطبيعى.

والمقصود بالقوام عزيزى التلميذ: هو الشكل أو المظهر الخارجى للجسم، والذى يتحدد بالعظام والعضلات والمفاصل وباقى أجهزة الجسم التى تشكل مظهره.

ويحتوى هذا المقياس على (٥٠) عبارة، كل عبارة تُعَّبر عن موقف أو رأى معين يرتبط بسلامة القوام، ويوجد ثلاثة استجابات لكل عبارة هى:

موافق غير متأكد غير موافق.

وأى استجابة من هذه الاستجابات تُعَّد صحيحة إذا كانت تعبر بصدق عن وجهة نظرك أو رأيك

والمطلوب منك بعد قراءة كل عبارة وفهمها جيداً الآتى:

١- إذا كنت موافقاً على ما جاء بالعبارة ضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل عمود موافق.

٢- إذا كنت غير موافق على ما جاء بالعبارة ضع علامة (✓) أمام العبارة واسفل عمود غير موافق.

٣- إذا كنت غير متأكد من رأيك ضع علامة (✓) أمام العبارة وأسفل عمود غير متأكد.

٤- لا تترك أى عبارة من العبارات دون إبدا رأيك.

٥- أجب بسرعة ولاحظ أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خطأ فالإجابـــة صحيحة ما دامت تعبر عن وجهة نظرك أو رأيك.

٦- الزمن المسموح به للاستجابة لجميع عبارات المقياس هو (٥٥) دقيقة

٧- فقط. املأ البيانات التالية:

اسم التلميذ: ....

المدرســـــة: ....

الفصـــــل: ....

م	عبارات المقياس	موافق	غير متأكد	غير موافق
١	القوام السليم من علامات الصحة الجيدة.			
٢	القوام السليم مهم للرياضيين فقط.			
٣	القوام السليم يُمَّكِن الفرد من أداء جميع أعماله بسهولة ويسر وفى أقل مجهود.			
٤	تُؤْلِمنى إصابة طفل بتشوهات قوامية.			
٥	التشوهات القوامية تؤثر فقط على الشكل الجمالى للجسم.			
٦	زيادة وزن الجسم من علامات القوة والصحة الجيدة.			
٧	من الضرورى أن يتم الكشف على قوام تلاميذ المدارس فى بداية كل عام دراسى.			
٨	لا توجد ضرورة لاشتراط بعض المهن أو الوظائف لمواصفات معينة فى القوام لمن يشغلونها.			
٩	القوام الجيد يعتمد على عضلات قوية فقط.			
١٠	أحرص على وزن نفسى من حين لآخر.			
١١	القوام السليم يزيد من إنتاج الفرد.			
١٢	القوام السليم مهم فقط للأفراد الذين يشغلون مهناً تتطلب قواماً سليماً.			
١٣	من الضرورى أن تهتم المناهج المدرسية بتزويد التلاميذ بالمعارف والمعلومات المهمة المتعلقة بسلامة القوام.			
١٤	التشوهات القوامية ليست لها علاقة بعمل أجهزة الجسم الداخلية كالقلب والرئتين.			
١٥	أميل إلى الجلوس أثناء القراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى فى الوضع الذى اعتاد عليه جسمي وأجد راحتى فيه دون الالتزام بشروط معينة أثناء الجلوس.			
١٦	خفض الرأس والنظر لأسفل أثناء المشى عادة حسنة يجب تعويد الأطفال عليها.			
١٧	لا يؤثر الجلوس لفترات زمنية طويلة على سلامة قوام الأشخاص البالغين (الكبار).			
١٨	الاستعانة بالآخرين ضرورى عند حمل أشياء ثقيلة أو رفعها من الأرض.			

١٩	لا أهتم كثيراً بمواصفات المقعد المدرسى قدر اهتمامى بأن يكون فى الصفوف الأولى قريباً من سبورة الفصل.				
٢٠	من الضرورى تعليم تلاميذ المدارس الأوضاع الصحيحة فى الوقوف والجلوس والمشى.				
٢١	أفضل النوم على وسائد (مخدات) مرتفعة.				
٢٢	لا يوجد ضرر على الجسم من الجلوس إلى المكتب لفترات زمنية طويلة.				
٢٣	أحرص على وجود إضاءة جيدة بالمكان الذى أجلس فيه وخاصة عند القراءة والكتابة.				
٢٤	أفضل الاستمرار فى اللعب حتى تنتهى المباراة حتى ولو كنت متعباً أو مجهداً.				
٢٥	تؤثر زيادة وزن الجسم على سلامة القوام واعتداله.				
٢٦	المشى بتراخ وميل الجذع يميناً يساراً يعطى الجسم مظهراً جمالياً.				
٢٧	الأشخاص الذين تتطلب أعمالهم الجلوس إلى المكاتب لفترات زمنية طويلة هم أكثر الأشخاص تعرضاً للتشوهات القوامية.				
٢٨	الراحة بعد اللعب غير مهمة طالما أن الشخص لم يشعر بالتعب.				
٢٩	يجب على المعلمين إلزام التلاميذ بالجلوس بطريقة صحيحة داخل الفصل حفاظاً على قوامهم.				
٣٠	استمرار الشخص فى العمل عند الإحساس بالإجهاد أو التعب يؤثر على كفاءته فى العمل فقط وليس له علاقة بسلامة قوامه.				
٣١	طبيعة العمل أو المهنة التى يزاولها الشخص تؤثر على سلامة قوامه.				
٣٢	الملابس التى يرتديها الشخص ليس لها علاقة بسلامة قوامه.				
٣٣	ارتداء حزام ضيق يحمى عضلات البطن ويساعد على الاحتفاظ بقوام سليم.				

م	العبارة				
٣٤	الملابس الضيقة تعطى الجسم مظهراً جمالياً.				
٣٥	استخدام المراتب الإسفنجية أثناء النوم يعطى راحة كافية للجسم.				
٣٦	أهتم عند شراء ملابس بمناسبتها لجسمى وسهولة حركته قبل اهتمامى بلونها أو شكلها.				
٣٧	أحرص عند شراء حذائى على شكله ولونه أكثر من حرصى على مقاسه.				
٣٨	تلاميذ المدارس الإعدادية أكثر عرضة للإصابة بالتشوهات القوامية عن غيرهم من تلاميذ المدارس فى المراحل الدراسية الأخرى.				
٣٩	ممارسة التمرينات البدنية مهمة للرياضيين فقط.				
٤٠	من الضرورى تخصيص وقت إجبارى لتلاميذ المدارس الإعدادية لممارسة التمرينات البدنية.				
٤١	لا توجد ضرورة لممارسة التمرينات يوميا للأشخاص الذين يجلسون على المكاتب ويؤدون أعمالاً كتابية.				
٤٢	التمرينات البدنية يمكن أن تسهم فى علاج أو إصلاح التشوهات القوامية التى قد يتعرض لها تلاميذ المدارس.				
٤٣	أحرص على أداء تمرينات بدنية تعويضية بعد الجلوس لفترات طويلة للقراءة أو الكتابة أو عند استخدام الحاسب الآلى.				
٤٤	إهمالى علاج تشوهات القوام البسيطة يمكن أن ينتج عنها تشوهات مزمنة يصعب علاجها.				
٤٥	ممارسة التمرينات البدنية يوميا يُعَّد مضيعة للوقت.				
٤٦	ممارسة أى نشاط رياضى مثل كرة القدم أو الكرة الطائرة كافٍ لوقاية التلاميذ من التشوهات القوامية.				
٤٧	تلاميذ المدارس الإعدادية أكثر احتياجاً لممارسة تمرينات إصلاح القوام من غيرهم فى المراحل التعليمية الأخرى.				
٤٨	أحرص دائما على الاشتراك فى حصص التربية الرياضية بالمدرسة.				

٤٩	اللياقة البدنية ليست مهمة لكل الأفراد وإنما للرياضيين فقط.			
٥٠	يجب جعل مادة التربية الرياضية مادة أساسية لتلاميذ المدارس.			

ملحق (٧)

أسماء السادة المحكمين لقائمة مفاهيم سلامة القوام

لتلاميذ الصف الأول الإعدادى (*)

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ طارق محمد عبد العزيز	أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٢	أ.د/ عمر شكرى عمر	أستاذ ورئيس قسم المواد الصحية ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٣	د/ بهاء الدين سيد محمود	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المساعد بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.
٤	د/ عماد أبو القاسم محمد	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المساعد بكلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادى.
٥	د/ مصطفى النوبى محمد	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المساعد بكلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادى.
٦	د/ سمير محمد أبو شادى	مدرس بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط
٧	د/ شعبان حلمى حافظ	مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية بسوهاج- جامعة جنوب الوادى
٨	أ/ بهجت البرادعى	موجه تربية رياضية بمديرية التربية والتعليم بسوهاج.
٩	أ/ محمود فؤاد	موجه تربية رياضية بمديرية التربية والتعليم بسوهاج.

(*) الأسماء مرتبة هجائياً حسب الدرجة العلمية

ملحق (٨)

أسماء السادة المحكمين لدليل المعلم والاختبار التحصيلى فى وحدة سلامة القوام لتلاميذ الصف الأول الإعدادى (*)

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ طارق محمد عبد العزيز	أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٢	أ.د/ عمر شكرى عمر	أستاذ ورئيس قسم المواد الصحية ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٣	أ.د/ عماد ثابت سمعان	أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى.
٤	د/ إمام محمد على البرعى	أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى.
٥	د/ بهاء الدين سيد محمود	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المساعد بكلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.
٦	د/ عبد العظيم محمد زهران	أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى.
٧	د/ مصطفى النوبى محمد	أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية المساعد بكلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادى.
٨	د/ شعبان حلمى حافظ	مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية بسوهاج- جامعة جنوب الوادى

(*) الأسماء مرتبة هجائياً حسب الدرجة العلمية

ملحق (٩)

أسماء السادة المحكمين لمقياس الوعى القوامى

لتلاميذ الصف الأول الإعدادى (*)

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ طارق محمد عبد العزيز	أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٢	أ.د/ عمر شكرى عمر	أستاذ ورئيس قسم المواد الصحية ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٣	أ.د/ عواطف محمد حسانين	أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى.
٤	د/ إمام محمد على البرعى	أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى.
٥	د/ أسامة محمد عبد المجيد	مدرس بقسم علم النفس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى
٦	د/ جمال عباس محمد	مدرس بقسم علم النفس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى
٧	د/ طلعت محمد أبو عوف	مدرس بقسم علم النفس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى
٨	د/ عبد الرسول عبد الباقى	مدرس بقسم علم النفس بكلية التربية بسوهاج جامعة جنوب الوادى

(*) الأسماء مرتبة هجائياً حسب الدرجة العلمية

الفصل الرابع

وحدة مقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى ودراسة أثرها على تنمية مفاهيمهم عنها واتجاهاتهم نحوها

المقدمة ومشكلة البحث:

تُعد التربية الرياضية أحد النظم التربوية المهمة التي تعمل على تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة والمتكاملة لطاقات المتعلم- حركياً ومعرفياً ووجدانياً واجتماعياً – تبعاً لقدراته واستعداداته وحاجاته وميوله،وذلك من خلال ممارسة موجهة ومنظمة للأنشطة البدنية والحركية.

وتستمد التربية الرياضية أهدافها من أهداف التربية العامة، التى تتمشى مع فلسفة الدولة وتوجهاتها، كما تهدف مناهج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة إلى تحقيق القدر الأكبر من أهداف التربية العامة بما يناسب خصائص وسمات كل مرحلة سنية.

ويأتي الاهتمام بصحة وسلامة التلاميذ على رأس قائمة أهداف التربية الرياضية لمراحل التعليم العام، وأن الاهتمام بالوقاية الصحية للتلاميذ والعناية بقوامهم وإكسابهم الثقافة الصحية والوعي الصحي، يأتي أيضاً على رأس قائمة أهداف التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الإعدادية.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، سواءٌ كانت بغرض شغل وقت الفراغ، أو كانت بغرض التدريب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، يعد طريقاً صحيحاً نحو تحقيق الصحة الجيدة، فمن خلال ممارسة تلك الأنشطة يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحى البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، وهذا يساعد على تحقيق مفهوم الصحة بمعناها الشامل.

ولما كان الفرد قد يتعرض أحياناً لبعض الأخطار أو الإصابات البدنية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، لذا فإن توافر احتياطات الأمان والسلامة أثناء ممارسة تلك الأنشطة يعد أمراً ضرورياً، وعاملاً مهماً في الفرد من تلك الأخطار أو الإصابات، وبالتالى تتحقق الفائدة المرجوة من ممارسة هذه الأنشطة.

ويرجع الاهتمام باعتبارات الأمان والسلامة فى أنشطة التربية الرياضية إلى المخاطر التى قد تنجم عن تجاهل هذه المبادئ أو الاعتبارات، من إصابات بعضها بسيطة بحيث تمنع الممارس من المشاركة المثمرة فى النشاط أو الاستمتاع به، أو قد تكون بعضها إصابات جسيمة بحيث تَحُول دون الوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية، أو قد تمنع الفرد من معاودة التدريب أو المشاركة فى النشاط الرياضى، وخاصة إذا أُهْمِلَ علاجها على الوجه الصحيح، أو لم يتم تأهيل الممارس تأهيلاً بدنياً وحركياً مناسباًهذا فضلاً عن أن المجتمع يخسر كثيراً من جراء تعرض الأفراد للإصابات البدنية أثناء ممارسة النشاط الرياضى، وإذا كانت لا توجد لدينا فى مصر إحصاءات دقيقة عن حجم هذه الإصابات وعددها، إلا أن الإحصاءات فى بعض الدول تشير إلى ارتفاع نسبة هذه الإصابات، ففى الولايات المتحدة الأمريكية بلغ عدد الأطفال المصابين فى ملاعب الأطفال حوالى (٢٣٧٠٠٠) طفل فى عام ١٩٩٠، وفى بريطانيا يخسر المجتمع حوالى ٣٣ مليون يوم عمل سنوياً من جراء نقص عناصر الأمان والسلامة البدنية فى مجالى العمل والترويح (١١: ١٢٥).

ويشير برجاندى Bergandi إلى وجود ثلاثة أرباع مليـــون إصـــابة بين الممارسين المشاركين في المنافسات الرياضية على مستوى المدارس الثانوية والجامعات الأمريكية كل عام، وهو مـــا أكـــده واينبـــرج وجولـــد Weinberg & Gould من أن الإحصاءات أوضحت حدوث ما بين (٣-٥) ملايين إصابة بدنية رياضية للشـــباب والأطفـــال فـــى الولايـــات المتحـــدة الأمريكية كل عام (١١: ١٢٥).

ويذكر مختار سالم ١٩٩١ أن المهتمين بالتربية الرياضية وإصـــابات الملاعب، قد أثبتوا أن الحوادث والإصابات التي تقع أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، أكثر من حوادث الإصابات في العمل (٤٢: ١٢١).

وقد أوضحت نتائج الدراسات التى أجراها كل مـــن مســـعود غرابـــة ١٩٩٩ (٤٣)، غازى يوسف ومسعود غرابة ١٩٩٤ (٣١)، محمود أبـــو العينين ومفتى إبراهيم ١٩٨٥ (٤١)، سيد عبد الجـــواد وآخـــرون ١٩٨٤ (٢٤)، سميحة فخرى ١٩٨٢ (٢٣)، أن نقص اعتبارات الأمان والسلامة، تعد من الأسباب الرئيسة فى حدوث الإصابات البدنية فى الأنشطة الرياضية المختلفة ويشير بيوتشر Bucher إلى أن ارتفـــاع نســـبة إصـــابات التلاميـــذ بالمدارس، يستلزم تعليم النشء أصول الأمان والسلامة، وأنه يمكن الهبوط بمعدل هذه الإصابات عن طريق تزويد التلاميذ بالمبادئ والمفاهيم المتعلقة بأمنهم وسلامتهم (١٦: ٢٢٧).

وترى إيلين وديع فرج ١٩٩٤ أن التلاميذ الذين لديهم وعـــى أمنـــى، عادة ما يكونون أقل تعرضاً للحوادث والإصابات من هؤلاء التلاميذ الـــذين ليس لديهم وعى أمنى (١٣: ١٧٤).

إن اعتبارات ومفاهيم الأمان والسلامة للإصابات الشائعة فى الأنشطة الرياضية، تشكل إطاراً معرفياً وثقافياً عالى القيمة لكل ممارس للنشاط الرياضي، إذ تعد ثقافة وقائية من هذه الإصابات (١١: ١٢٥)، كما أن شروط الأمان والسلامة قد تكون دافعاً نحو القيام بالنشاط على أكمل وجه (١٨).

ولأهمية اعتبارات الأمان والسلامة والجوانب المعرفية المتصلة بها، فإنه يتعين على المدرسة توفير بيئة آمنة للتلاميذ،وأن تبصرهم بمعلومات ومعارف صحية ضرورية لتطبيقها فعلياً أثناء الممارسة العملية للنشاط الرياضي، سواء داخل المدرسة أو خارجها، وأن تعمل على تكوين بعض العادات والاتجاهات الصحية لديهم، بحيث يستطيع كل تلميذ وقاية نفسه، وأن يتقبل مسئولية الأمان لنفسه ولغيره.

ويؤكد سميث Smith ١٩٩٤ على ضرورة التعاون بين المدرسة والمنزل لكي يتعلم الطفل الأمان (٥٦: ٧١)، وذلك باعتبار أن تربية الطفل مسئولية مشتركة بين الأسرة والمدرسة.

ويذكر محمد عبد الخالق علام وعصمت عبد المقصود ١٩٨١، أنه بسبب تعقد المشكلات الصحية والاجتماعية، قد لا يستطيع المنزل أن يوفر التربية الصحية للتلاميذ، وبذلك تصبح المدرسة بإمكاناتها فى وضع أكثر إيجابية لتهيئة التربية الصحية للتلاميذ (٤٠: ٧٦).

ويطالب التربويون بضرورة تضمين مفاهيم الأمان وقواعد السلامة فى كل مراحل التعليم، بدءاً بالحضانة وانتهاءً بالجامعة،ويؤكد التربويون على أهمية التخطيط الجيد لبرامج الأمان والتربية الأمانية بالمدارس وأن تستند هذه البرامج إلى أهداف تربوية واضحة ومحددة (٤)، (١١: ١٢٦، ١٢٧)، (١٢: ٧٤، ٧٥)، (١٩: ١٨١-١٨٦)، (٤٤: ٥١-٥٣)، (٤٥: ٦٣-٦٦).

ولما كانت العناية بأمن وسلامة التلاميذ جزءاً لا يتجزأ من العملية التربوية، والتى تستهدف تنمية سلوك التلاميذ ووعيهم بأمنهم وسلامتهم، الدور لا يقتصر على مجرد ملئ عقول التلاميذ بالمعلومات، ولكن الأمر يتعدى ذلك إلى التأثير على مفاهيمهم وعاداتهم وسلوكهم واتجاهاتهم، ومساعدتهم على اكتساب الخبرات والمهارات التى تمكنهم من ممارسة أنشطتهم بأمن ودون أن يتعرضوا للخطر.

هذا وتكتسب مفاهيم الأمان والسلامة فى أنشطة التربية الرياضية أهمية خاصة لتلاميذ الحلقة الإعدادية، وذلك لاعتبارات عديدة منها ما يلى:

١- أنه فى هذا السن يتم تعلم التلميذ للمهارات الرياضية الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية، ويبدأ التلميذ فى ممارستها من خلال أنشطة تنافسية داخل المدرسة وخارجها (٤٦).

٢- تشكل المنافسة جانباً مهماً من جوانب الاحتياجات العقلية لتلميذ الحلقة الإعدادية، بما تمثله فى رغبة التلميذ فى التفوق واحتلال مكانة اجتماعية متميزة بين زملائه (٢١: ١٤١).

٣- تمثل الفترة السنية لتلاميذ الحلقة الإعدادية بداية مرحلة المراهقة، بما لها من خصائص ومتطلبات تميزها عن غيرها من مراحل النمو، فهى مرحلة تتسم بالنمو الجسمى السريع غير المنتظم، لذا فإن التوافق العضلى العصبى يكون محدوداً ومضطرباً، كما يتسم المراهق بالارتباك الحركى العام، والزيادة المفرطة فى الحركات، وافتقاد حركاته إلى الرشاقة والدقة والاتزان، وهذا ما دعى بعض التربويين إلى تسمية هذه المرحلة بسن الارتباك الحركى، أو فترة الفوضى الحركية (٣٧: ١٢٧-١٢٨).

٤- فى هذه المرحلة تبدأ القدرات العقلية فى التمايز والظهور، ويتمثل ذلك قدرة التلميذ على تكوين المفاهيم المجردة، والاهتمام بالحقائق كما يمكن للتلميذ أن يُكَون عادات واتجاهات أكثر ثباتاً واستمراراً (٤: ٥٥).

وقد اهتمت بعض الدراسات بإعداد برامج تعليمية فى الأمان بالمرحل التعليمية المختلفة، بهدف إكساب المتعلمين المفاهيم والمهارات والاتجاهات اللازمة لأمنهم وسلامتهم فى بعض المجالات، مثل دراسة كوثر الشريف ١٩٨٤(٣٣)، دراسة بيسكل Pickle ١٩٨٩ (٥٤)، دراسة لمياء شعبان ١٩٩٧ (٣٤).

وقد أظهرت نتائج هذه الدراسات فعالية هذه البرامج فى تنمية المفاهيم والمهارات والاتجاهات المتعلقة بالأمان والسلامة لدى الأفراد الذين استهدفتهم. وبالرغم من أن اكتساب المعارف والمفاهيم المرتبطة بتحقيق الأمان والسلامة خلال ممارسة الأنشطة الرياضية، يُعد من الأهداف الرئيسة للتربية الرياضية بالنسبة لتلاميذ الحلقة الإعدادية، إلا أن الباحث قد لاحظ فى زياراته لبعض المدارس أثناء الإشراف على التدريب الميدانى لطلاب كلية التربية بسوهاج، أن اهتمام معلمى التربية الرياضية فى أغلب الأحيان يكون موجهاً نحو توفير بيئة آمنة للتلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى، وأنهم لا يهتمون كثيراً بتزويد تلاميذهم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بأمنهم وسلامتهم. وقام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع بعض معلمى التربية الرياضية لاستطلاع آرائهم حول عدم اهتمامهم بتزويد تلاميذهم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بالأمان والسلامة عند ممارسة الأنشطة الرياضية، فأرجعوا ذلك إلى عدم وجود محتوى معرفى محدد لمقرر التربية الرياضية يمكن أن يسترشدوا به فى تدريسهم لتلاميذهم.

وهذا ما اتضح للباحث من خلال تحليـــل محتـــوى مقـــررات التربيـــة بأدلة معلم التربية الرياضية للصفوف الثلاثة لتلاميذ الحلقة الإعداديـــة، إذ أن تنمية الوعي الصحي وشروط القوام السليم جاءت كهدف عام للتربيـــة الرياضية للحلقة الإعدادية، وأن إكســـاب التلاميـــذ المعـــارف والمفـــاهيم بتحقيق الأمان والسلامة خلال ممارسة النشاط الرياضـــى، جـــاءت أيضـــاً عام لبعض الوحدات التعليمية، وذلك دون وضوح أو تحديـــد كـــاف لهـــذه والمفاهيم، وطرق تدريسها وتقويمها بالنسبة للتلميذ، هذا على عك الأهداف البدنية والحركية التى جاءت واضحة ومحددة تماماً بأدلة المعلم.

وهذا ما يشير إليه أمين الخولى ومحمود عنان ١٩٩٩، من أن التربية البدنية سواءُ فى برامجها أو فى طرق تدريسها تفتقر إلى الاهتمام بالناحية المعرفية، من منطلق النظرة الضيقة التى تُغَلِّب الأهداف البدنية والحركيـــة على بقية الأهداف، مما يقلل الدافع من قبل المعلم والمدرسة إلى الاهتمـــام بالنواحي المعرفية بها (١١: ٤٦).

كما تشير مكارم أبو هرجة ومحمد سعد زغلول ١٩٩٩، إلى أنه على الرغم من أهمية الجانب المعرفى كعنصر أساســـى فـــى تـــدريس التربيـــة الرياضية، إلا أن أغلب معلمى التربية الرياضية يوجهون اهتمامهم بالمجال الحركى على حساب الناحية المعرفية، وأنه توجد حاجة ملحة لإعادة فحص مناهج التربية الرياضية المدرسية، وأن يتجه الاهتمـــام نحـــو الاســـتخدام الخلاق للناحية العقلية فى التربية الرياضية، وأن يكون للمحتوى المعرفـــى ما للمحتوى الحركى من أهمية،كما ينبغى عند تقويم المتعلم فـــى التربيـــة الرياضية أن نقدر مدى ما اكتسبه من معـــارف ومفـــاهيم بالإضـــافة إلـــى المهارات الحركية والبدنية (٤٥: ٧٩).

وفى حدود ما تم الاطلاع عليه من دراسات سابقة(*) تتعلق بموضـــوع البحث الحالى، لاحظ الباحث أن بعض هذه الدراسات قد اتجهت إلى دراسة الإصابات البدنية التى قد تحدث أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفـــة والتعرف على أسباب حـــدوثها(٢٣)، (٢٤)، (٣١)، (٣٩)، (٤١)، (٥٢)، واهتمت بعض الدراسات بدراسة البيئة الصحية اللازمة لممارسة الأنشـــطة الرياضية والخدمات الصحية المرتبطـــة بهـــا (١٥)، (٢٧)، (٢٨)، (٤٣)، لم توجه هذه الدراسات اهتماماً نحو تنمية مفاهيم الأمان والسلامة المتعلقة بممارسة الأنشطة الرياضية لدى الممارسين، وذلـــك باعتبـــار أن تزويـــد بهذه المفاهيم وتنميتها لديهم، تعد ثقافة وقائية للإصابات البدنية التى قـــد يتعرضون لها أثناء ممارسة هذه الأنشطة.

كما اهتمت بعض الدراسات بإعداد برامج تعليمية للأمان والسلامة فى بعض المجالات بالمراحل التعليمية المختلفة(٤)، (٥)، (١٤)، (٣٣)،(٣٤)،(٥٥)، إلا أن هذه الدراسات لم تتطرق إلى إعداد برامج أو وحدات تعليمية للأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ المدارس بصفة عامة، وتلاميذ الحلقة الإعدادية بصفة خاصة، باعتبار أن هذه المرحلة هى بداية تعلم التلميذ للمهارات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية وممارستها من خلال أنشطة تنافسية سواء داخل المدرسة أو خارجها.

ونظراً لما تمثله اعتبارات ومفاهيم الأمان والسلامة من أهميـــة فـــى الحفاظ على أمن وسلامة الممارسين للأنشطة الرياضـــية ووقـــايتهم مـــن الإصابات التى قد يتعرضون لها، ونظراً لندرة الدراسات العربية أو غيابها- على حد علم الباحث- التى تسعى إلى تنمية مفاهيم الأمان والسلامة لـــدى الممارسين للأنشطة الرياضية، كان لزاماً على الباحثين والمتخصصين فـــى التربية الرياضية

(*) انظر الدراسات السابقة ص ص

إجراء الدراسات التى تهدف إلى الحفاظ على أمن وسلامة الممارسين لأنشطتها المختلفة.

وهذا ما دعى الباحث إلى إجراء الدراسة الحالية، والتى تتمثل فى إعداد وحدة تعليمية لتنمية المفاهيم والاتجاهات المتعلقة بالأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى إعداد وحدة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى ودراسة أثرها على تنمية مفاهيمهم عنها واتجاهاتهم نحوها.

ولتحقيق هذا الهدف يلزم الإجابة عن الأسئلة التالية:

١- ما المفاهيم التى ينبغى أن يلم بها تلاميذ الصف الأول الإعدادى عن الأمان والسلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية؟

٢- ما التصور المقترح لوحدة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى تتضمن هذه المفاهيم؟

٣- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث- للمفاهيم المتضمنة بها؟

٤- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على اتجاهات تلاميذ الصف الأول الإعدادى -مجموعة البحث- نحو الموضوعات المتضمنة بها؟

٥- ما مدى فعالية الوحدة المقترحة؟

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ككل.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى عند مستوى التذكر والفهم والتطبيق.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى اتجاهاتهم نحو الموضوعات المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى لمقياس الاتجاهات.

٤- للوحدة المقترحة فعالية بنسبة كسب لا تقل عن (١.٢) مقاسة بمعادلة بليك Blake لقياس الفعالية.

أهمية البحث:

ترجع أهمية هذا البحث إلى ما يلى:

١- وضع قائمة بالمفاهيم التى ينبغى أن يلم بها تلاميذ الصف الأول الإعدادى عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية قد يفيد معلمى التربية الرياضية ليسترشدوا بها فى تدريسهم لهؤلاء التلاميذ بما يحقق لهم ممارسة آمنة للنشاط الرياضى.

٢- إعداد وحدة تعليمية عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى تكفل للتلاميذ المشاركة المثمرة والآمنة فى الأنشطة الرياضية وتشكل دافعاً قوياً لممارسة تلك الأنشطة.

٣- يأتى هذا البحث استجابة لما ينادى به التربويون من ضرورة الاهتمام باعتبارات ومفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية كهدف للتربية الرياضية فى مراحل التعلم بصفة عامة، ولتلاميذ المرحلة الإعدادية بصفة خاصة حيث تشكل المنافسة جانباً مهماً من جوانب احتياجات التلميذ العقلية فى هذه المرحلة.

٤- إعداد اختبار تحصيلى لقياس المفاهيم المتعلقة بالأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية،ومقياس للاتجاهات نحو هذه المفاهيم لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى تعدان أداتان موضعيتان يمكن أن تفيدا فى إعداد اختبارات ومقاييس أخرى فى مجال الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية للتلاميذ فى المراحل الدراسية المختلفة.

٥- قد يفتح هذا البحث المجال لإجراء بحوث أخرى تتعلق بإعداد وحدات دراسية أخرى فى مجال الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية للتلاميذ فى المراحل الدراسية المختلفة وما يتناسب من موضوعاتها مع كل مرحلة دراسية.

مسلمات البحث:

يرتكز البحث على عدة مسلمات هى:

١- يعد الجانب المعرفى من الجوانب المهمة لأهداف مناهج التربية الرياضية المدرسية لأى مرحلة تعليمية وعنصراً رئيساً فى تدريسها.

٢- تعد مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية من الجوانب المعرفية المهمة التى يجب إكسابها للتلاميذ من خلال برنامج التربية الرياضية المدرسى.

٣- تشكل اعتبارات ومفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية إطـــاراً معرفياً وثقافياً عالى القيمة لكل ممارس للأنشطة الرياضية إذ تعد ثقافة وقائية للإصابات التى قد تنتج عن ممارسة النشاط الرياضى.

حدود البحث:

١- اقتصرت تجربة البحث على عينة من تلاميذ الصـــف الأول الإعـــدادى بمدينـــة ســـوهاج- محـــل عمـــل الباحـــث- فـــى العـــام الدراســـى

٢- يقتصر٢ قياس ٠أثرم .الوحدة المقترحة من الناحية المعرفية على مستويات التذكر والفهم والتطبيق.

٣- اقتصر البحث على بعض مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية التى أمكن تحديدها على أنها الأكثـــر أهميـــة لتلاميـــذ الصـــف الأول الإعدادى.

مصطلحات البحث:

- الوحدة

يعرف جود Good ١٩٧٣ الوحدة الدراسية بأنهـــا "تنظـــيم للأنشـــطة والخبرات وأنماط التعلم المختلفة حول هدف معين، أو مشكلة تحدد بالتعاون بين مجموعة من التلاميذ ومعلمهم، ويتضمن هذا، التخطيط وتنفيذ الخطـــط وتقويم النتائج (٥٠: ٦٢٩).

ويعرفها إبراهيم بسيونى عميرة ١٩٩٠ بأنها "الإطار الـــذى يحتـــوى على مجموعة من الأنشطة والخبرات التعليمية وتدور حول هـــدف معـــين وتتعدى الفواصل التقليدية بين المواد الدراسية (١: ٢١٧).

ويعرفها حسين سليمان قورة ١٩٨٥ بأنها "سلسلة ذات معنـــى مـــن الخبرات وأنواع النشاط التعليمى تدور حول موضوع دراسى أو مشكلة يهتم بها المتعلمون ويخططون لها بالتعاون مع معلميهم ١٩: ٣٢٢).

ويقصد بوحدة الأمان والسلامة فى هذا البحث أنها "مجموعة أو من الخبرات والأنشطة التعليمية تدور حول تنمية المفاهيم والاتجاهات باحتياطات الأمان والسلامة فى ممارسة الأنشطة الرياضية لدى تلاميذ الأول الإعدادى سواء كانت هذه الممارسة داخل المدرسة أو خارجها".

– الأمان:

يعرفه إبراهيم بسيونى عميرة ١٩٧٢ بأنه "توفير الظروف والوسائل الممكنة والملائمة للأفراد لاكتساب المعلومات والمهارات والاتجاهات والقيم اللازمة لسلامتهم وسلامة المجتمع، والعمل على توجيه هؤلاء الأفراد إلى الإتيان بالسلوك الذى يتفق مع قواعد الأمان والمعيشة الآمنة، بالإضافة إلى توفير أفضل الفرص للنشاط والعمل" (٢: ٤٢).

ويقصد بالأمان والسلامة فى هذا البحث بأنه "توفير الظروف والوسائل الممكنة والملائمة للتلميذ لاكتساب القدر اللازم من المعرفة والمهارات والاتجاهات بحيث تؤثر فى سلوكه تجاه نفسه وتجاه الآخرين وفى فهمه للخطر ومصادره وكيفية اتقائه، بما يضمن سلامته وسلامة الآخرين وذلك أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

– المفهوم:

ليس هناك تعريف محدد يتفق عليه التربويون فى تعريفهم للمفهوم، فيعرفه كلارك Clark ١٩٧٣ بأنه "مجموعة من الأفكار لدى الفرد حول موضوع معين" (٤٩: ٢٢).

ويعرف هيرد Hurd ١٩٧٠ المفهوم بأنه "بناء عقلى ينتج من خصائص الحقائق التى يعرفها المتعلم" (٥١: ٥٧).

ويعرف سيف Seif ١٩٧٧ المفهوم بأنه "كلمة أو تعبير تجريدى موجز يشير إلى مجموعة من الحقائق أو الأفكار المتقاربة، وهو صــورة ذهنيــة الفرد أن يتصورها عن موضوع ما، حتى ولو لم يكن لديه اتصال مباشــر الموضوع أو القضية ذات العلاقة" (٥٦: ٢٠).

ويعرف ميريل وتينسون Merrill & Tennyson ١٩٧٧ المفهوم بأنــه "مجموعة من الأشياء أو الرموز أو الأحداث الخاصة التى تم تجميعها معــاً على أساس من الخصائص المشتركة والتى يمكن الدلالة عليهــا باســم أو رمز معين" (٥٣: ٣).

ويرى رشدى لبيب ١٩٨٢ أن المفهوم هو "تجريد للعناصر المشتركة بين عدة مواقف أو حقائق وعادة ما يعطى هذا التجريد اسماً أو عنوانــاً أو رمزاً" (٢٢: ٧).

ويقصد بالمفهوم فى البحث الحالى بأنه مجموعة الأفكار أو الصــورة العقلية المجردة التى تتكون لدى الفرد حول الأمان والسلامة فى الأنشــطة الرياضية، والتى يوجد بينها علاقات مشتركة تميزهــا عــن غيرهــا مــن الموضوعات، وهذه الأفكار أو الصور العقلية يستطيع الفرد أن يستحضرها عندما يرى أو يسمع شيئاً يدل عليها والذى قد يكون كلمــة أو عنوانــاً أو رمزاً.

تنمية المفهوم:

يعرفها رشدى لبيب ١٩٨٢ بأنها "تصحيح الأخطــاء فــى المفــاهيم، وتعميق مستوى المفهوم والانتقال به من المستويات الدنيا إلى المستويات الأكثر دقة وشمولاً والأكثر قدرة على التمييز والتفسير" (٢٢: ١٢).

ويقصد بتنمية المفهوم فى هذا البحث: "هو أن ننتقــل بــالمتعلم مــن إلى التعلم ومن التفهيم إلى الفهم، ومن مجــرد التعــرض والتــذوق إلــى ومن العلم والممارسة إلى تكوين العادة والقدرة على الإتقان" (٧: ٣٠).

– الاتجاه:

يعرفه حامد زهران ١٩٧٧ بأنه عبارة عن استعداد نفســى أو تهيــؤ عقلى عصبى متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو أشــياء أو موضوعات أو مواقف أو رموز فى البيئة التى تستثيرها هذه الاستجابة" (١٨: ١٤٤).

– الاتجاه الصحي:

يعرف بيج وآخرون Page & Other ١٩٧٩ الاتجــاه الصــحى بأنــه "شعور الفرد الذى يجعله يتصرف بطريقة معينة إزاء المواقف التى تتعلــق بالنواحى الصحية، وهو يكتسب عن طريق مرور الفرد بخبرات تجعله يسلك هذا التصرف" (٥٤: ٣٢).

ويعرف جود Good ١٩٧٣ الاتجاه الصحى بأنه "استعداد الفرد للتفاعل مع الأشياء أو المواقف الصحية، ويمكن أن يعبر عنــه باســتجابة لفظيــة مكتوبة أو فى صورة سلوك (٥٠: ٤٩).

ويعتمد الباحث فى بحثه الحالى على تعريــف جــود Good للاتجــاه الصحى حيث أنه يستخدم فى قياس الاتجاه نحــو الأمــان والســلامة فــى الأنشطة الرياضية لعينة البحث مقياساً للاتجاهات يعتمد علــى الاســتجابة اللفظية المكتوبة لبعض المواقف التى تتعلــق بالأمــان والســلامة أثنــاء ممارسة النشاط الرياضى.

الدراسات السابقة العربية والأجنبية المتعلقة بمجال البحث:

أولاً: الدراسات التى استهدفت تحديد الإصابات البدنية فى الأنشطة الرياضية وأسباب حدوثها:

١- **دراسة غازى يوسف ومسعود غرابة ١٩٩٤ (٣١)**، عن معدل انتشار الإصابات الرياضية لدى لاعبى كرة القدم بالدورى السعودى،وقد أوضحت نتائج الدراسة أن أعلى الإصابات كانت إصابات الركبة يليها إصابات الفخذ ثم إصابات الساق، وأن أكثر الإصابات حدوثاً كانت فى الأربطة والمفاصل،وكانت الإصابات أثناء المسابقات أعلى عنها فى التدريب.

٢- **دراسة محمد صبحى عبد الحميد ١٩٨٧ (٣٩)**، بعنوان دراسة تحليلية عن الإصابات الرياضية خلال البرنامج العملى بكليات التربية الرياضية بجامعة الزقازيق، وأجريت الدراسة على عينة من الطلاب المصابين بلغت ٤٥٨ طالباً وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر الإصابات شيوعاً هى إصابات التمزقات العضلية والملخ والشد العضلى وآلام الظهر ورشح الركبة، وأن زيادة حمل التدريب والإجهاد البدنى كانا من أهم أسباب حدوث هذه الإصابات.

٣- **دراسة محمود أحمد أبو العينين ومفتى إبراهيم محمد، ١٩٨٥ (٤١)**، عن العوامل المرتبطة بإصابات اللاعبين فى كرة القدم،وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠٠) لاعب من لاعبى المستوى الأول بجمهورية مصر العربية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أهم أسباب تعرض اللاعبين للإصابات الرياضية فى كرة القدم هى: إشراك اللاعبين المصابين فى المباريات قبل اكتمال شفائهم، تعرض اللاعبين للإجهاد فى التدريب، الحماس الزائد فى المباريات، عدم الاهتمام بإجراء الإحماء الفردى والجماعى.

٤- **دراسة سيد عبد الجواد وآخرون ١٩٨٤ (٣٤)**، عن العوامل المـــؤثرة فـــى حدوث الإصابات لدى لاعبى الكرة الطائرة فى المرحلة السنة (٢٥-٣٠ سنة)، وقد أوضحت نتائج هذه الدراسة أن أهم هذه العوامل هى: تكرار الإصابة، عدم الاهتمام بالإحماء قبل مزاولة النشاط، العودة للملاعـــب الإصابة مباشرة، عدم الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة كضمان التأكـــد صلاحية الملاعب والأدوات والأجهزة، القصور فى الرعايـــة الصـــحية للاعبين، كما بينت النتائج أن أكثر الإصابات حدوثاً فى الكرة الطـــائرة، الملخ والجذع والكدم.

٥- **دراسة سميحة فخرى ١٩٨٣ (٣٣)**، والتـــى اســـتهدفت التعـــرف علـــى الإصابات الأكثر شيوعاً، والأجزاء الأكثر تعرضاً للإصابة فـــى أنشـــطة كرة القـــدم، كـــرة الســـلة، الكـــرة الطـــائرة، كـــرة اليـــد، ورياضـــة المصارعة،وأهمية إجراءات الأمن والسلامة، وذلك بالنســـبة للاعبـــى الدرجة الأولى والناشئين، وكانت أهم نتائج الدراسة ما يلى:

- أن أكثر إصابات لاعبى كرة القدم كانت فى عضلات الفخذ ومفصـــل الركبة ثم مفصل القدم.
- أن إصابات الناشئين فى كرة القدم أكثر إصـــابات لاعبـــى الدرجـــة الأولى.
- أن أكثر إصابات لاعبى كرة السلة،كانت فـــى مفصـــل الكتـــف ثـــم إصابات الجذع ثم إصابات مفصل القدم ثم إصابات مفصل الركبة.
- أن أكثر إصابات لاعبى الكرة الطائرة كانت: إصابات مفصل الكتف، ثم إصابات رسغ اليد، ثم إصابات أصابع اليد.
- أن أكثر إصابات لاعبى كرة اليد كانت: إصابات مفصل الكتف، ثـــم إصابات القدم، ثم إصابات رسغ اليد.

- أن أكثر الإصابات شيوعاً فى المصارعة كانت: خلع مفصل المرفق، ثم إصابات مفصل الكتف، ومنطقة الجذع أسفل العمود الفقرى، ثم الفقرات العنقية، ثم أصابع رسغ اليد.
- أن أكثر الإصابات كانت أثناء المباريات فى الألعاب الجماعية، بينما كانت أثناء التدريب فى رياضة المصارعة.
- أن نقص اعتبارات الأمان والسلامة كانت السبب الرئيسى فى حدوث أغلب الإصابات الرياضية.

التعليق على الدراسات الخاصة بالإصابات البدنية فى الأنشطة الرياضية:

يتضح من العرض السابق للدراسات الخاصة بالإصابات البدنية فى الأنشطة الرياضية ما يلى:

أ – أن بعض هذه الدراسات ركزت على التعرف على الإصابات البدنية ومعدل انتشارها فى الأنشطة الرياضية المختلفة مثل دراسة: غازى يوسف ومسعود غرابة ١٩٩٤، محمد صبحى عبد الحميد ١٩٨٧، سميحة فخرى ١٩٨٢، وعلى الرغم من أن هذه الدراسات لم تتناول بشكل محدد الإصابات البدنية لتلاميذ الحلقة الإعدادية– موضوع البحث الحالى– عدا دراسة سميحة فخرى ١٩٨٢ والتى تناولت الإصابات الأكثر شيوعاً لدى الناشئين، إلا أن هذه الدراسات قد أفادت البحث الحالى فى إعداد قائمة المفاهيم المتعلقة بالأمان والسلامة للإصابات الأكثر شيوعاً فى الأنشطة الرياضية، وذلك فى الوحدة المقترحة عن [illegible]

ب– أن بعض هذه الدراسات اهتمت بالتعرف على العوامل أو الأسباب المرتبطة بالإصابات البدنية فى الأنشطة الرياضية المختلفة، مثل دراسة محمد صبحى عبد الحميد ١٩٨٧، محمود أحمد أبو العينين ومفتى إبراهيم محمد ١٩٨٥، سيد عبد الجواد وآخرون ١٩٨٤، وعلى الرغم من أن هذه

الدراسات لم تتناول مدى إلمام اللاعبين بمفاهيم الأمان والسلامة بالإصابات البدنية التى يتعرضون لها، واقتصارها على العوامل المتعلقة باحتياطات الأمان، كسلامة الملاعب، والإحماء الجيد قبل مزاولة وملاءمة الملابس للنشاط، وحمل التدريب، وغيرها من العوامل بالإصابات البدنية فى الأنشطة الرياضية، إلا أن البحث الحالى عند تحديده لمفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، قد استفاد من نتائج هذه الدراسات، حيث تم تحديد هذه المفاهيم فى ضوء العوامل المتعلقة بالإصابات البدنية التى توصلت إليها هذه الدراسات.

ج- أن الدراسات السابقة رغم اهتمامها بالتعرف على الإصابات البدنية التى قد يتعرض لها الممارسون للنشاط الرياضى وأسباب حدوثها، إلا أنها- فى حدود علم الباحث- لم تعط عناية كافية لنشر الوعى الأمانى لدى الممارسين وخصوصاً لتلاميذ الحلقة الإعدادية، حتى يستطيعوا وقاية أنفسهم عن الأخطار التى قد يتعرضون لها عند ممارسة النشاط الرياضى فى هذه المرحلة المبكرة من الممارسة الرياضية. وهذا ما أفاد الباحث فى الإحساس بمشكلة البحث، ومدى الحاجة إلى مثل هذه الدراسة، وهو ما تم فى البحث الراهن.

ثانياً: الدراسات التى استهدفت دراسة البيئة الصحية لأنشطة التربية الرياضية والخدمات الصحية المرتبطة بها:

١- **دراسة مسعود غرابة ١٩٩٩ (٤٣)**، عن علاقة الخدمات الصحية ومستوى اللياقة البدنية بالمعدلات النسبية لانتشار الإصابات الرياضية لناشئ كرة القدم، وأجريت الدراسة على عينة عمدية من لاعبى كرة القدم المصابين والمسجلين فى الموسم الرياضى ١٩٩٦م بالمنطقة الغربية بالسعودية، واستخدم الباحث مقياساً للخدمات الصحية اشتمل على خمن محاور

أساسية هى: التغذية- حجرات خلع الملابس- الملاعب والأدوات- الأولية والعلاج الطبيعى- الملابس الرياضية- الكشف الطبى، وكانت أهم نتائج الدراسة، أن معدل الإصابات الرياضية يقل بين لاعبى الأندية التى الخدمات الصحية للاعبيها بدرجة كبيرة، قياساً بالأندية الأخرى.

٢- **دراسة بهاء سلامة ١٩٩١ (١٥)**، والتى استهدفت التعرف على الخدمات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضى المدرسى المقدمة لتلاميذ المرحلتين الابتدائية والإعدادية بمنطقة مسقط التعليمية، ولتحقيق ذلك صمم الباحث مقياساً للخدمات الصحية ضم خمسة محاور هى: الفحوص والتحاليل والسجلات الصحية- الإسعافات الأولية- تغذية التلميذ- العادات الصحية- برامج التدريب الخاصة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى عدم كفاية الخدمات الصحية المقدمة للتلاميذ فى المرحلتين.

٣- **دراسة عصمت عبد المقصود ١٩٨٣ (٣٧)**، والتى استهدفت تقويم الخدمات الصحية للنشاط الرياضى الخارجى لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالإسكندرية، وكان من بين نتائج الدراسة أنه يوجد قصور واضح فى إجراء الفحوص الطبية على التلاميذ المشتركين فى النشاط الخارجى، كما يوجد قصور فى الإجراءات المتعلقة بالإسعافات الأولية أثناء المباريات.

٤- **دراسة عصمت عبد المقصود ١٩٨١ (٣٨)**، والتى استهدفت تقييم البيئة الصحية لدرس التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية، وذلك من خلال مسح للبيئة الصحية المدرسية التى ترتبط بدرس التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية بالإسكندرية واشتملت عينة الدراسة على (٢١) مدرسة من مدارس الإسكندرية،واستخدم الباحث استبياناً اشتمل على (٢١) سؤالاً عن

البيئة الصحية المدرسية المرتبطة بدرس التربية الرياضية، وجاءت هذه تحت ستة محاور رئيسة هى: الفناء- الملابس الرياضية- أماكن الاغتسال- الصحة الشخصية- الإسعافات الأولية- السجل الصحى للتلاميذ. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود قصور فى البيئة المدرسية المرتبطة بدرس التربية الرياضية بالمدارس التى استهدفها كما أظهرت النتائج أن معظم أفنية المدارس غير كافية لتحقيق حاجات ورغبات التلاميذ.

التعليق على الدراسات الخاصة بالبيئة الصحية لأنشطة التربية الرياضية والخدمات الصحية المرتبطة بها:

يتضح من الدراسات السابقة الخاصة بالبيئة الصحية لأنشطة التربية الرياضية والخدمات الصحية المرتبطة بها، أن توافر الخدمات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضى يمثل عاملاً مهماً فى الحد من الإصابات البدنية التى يتعرض لها الممارسون، كما أظهرت نتائج بعض الدراسات أنه يوجد قصور واضح فى البيئة الصحية لأنشطة التربية الرياضية وكذلك الخدمات الصحية المرتبطة بممارسة هذه الأنشطة فى المدارس، الأمر الذى يقلل من فرص اكتساب التلميذ لخبرات غير مباشرة تتعلق بالممارسات الصحية السليمة، أو ربما تكسبه خبرات غير صحية بطريق غير مباشر وذلك عندما يمارس نشاطه الرياضى فى بيئة غير صحية، وهو ما يعرف "بالمنهج الخفى"، وهذا يستلزم تنمية مفاهيم التلميذ وتزويده بالمعارف الصحية السليمة المتعلقة بممارسة نشاطه بطريقة آمنة لا تعرضه للخطر، وهذا ما استهدفه البحث الحالى.

كما أفادت هذه الدراسات البحث الحالى فى تحديد المفــاهيم المتعلقــة بالأمان والسلامة فى أنشطة التربية الرياضية،حيث تم الاسترشاد فى تحديد المفاهيم بالخدمات الصحية الواجب توافرها لأنشطة التربية الرياضية والتى توصلت إليها هذه الدراســات. إذ يشــير بيوتشــر Bucher ١٩٦٧ (٤٧: ٢٣)،وعصمت عبد المقصود ١٩٩١ (٢٦: ١٣)، إلى أنـــه لكـــى تحقــق الصحية المدرسية أغراضها، فإنه يجب تزويد التلاميذ بالمعارف الصــحية وتنمية اتجاهاتهم الصحية، لكى يكون لديهم الرغبة فى تطبيــق المعــارف تعلموها فى حياتهم اليومية،وكذلك تنمية وعيهم وتشجيعهم على اســتخدام الخدمات الصحية بطريقة سليمة.

ثالثاً: الدراسات التى استهدفت إعداد بـرامج تعليميـة فـى الأمان والتربيـة الأمانيـة:

١- **دراسة لمياء شعبان أحمد ١٩٩٧ (٣٤)**، والتى استهدفت إعــداد برنـــامج للتربية الأمانية فى بعض مجالات الاقتصاد المنزلى وقياس أثره علـــى تحصيل واتجاهات تلميذات الصف الثالث الإعدادى بمحافظة ســوهاج، وقامت الباحثة ببناء برنامج للتربية الأمانية فـــى الاقتصـــاد المنزلـــى لتلميذات الصف الثالث الإعدادى فى المجالات التالية: (التغذية وعلـــوم الأطعمة- الملابس والنسيج- أدوات المسكن وأجهزته ومفروشـــاته)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبى نظام المجموعة الواحدة، وطُبــق البرنامج على عينة بلغ قوامها (٤٠) تلميذة بمدرسة طارق بن زيـــاد الإعدادية المشتركة واستخدمت الباحثة اختبـــاراً تحصـــيلياً ومقياســـاً للاتجاهات قامت بإعدادهما ذلك لقياس تحصيل التلاميذ واتجاهاتهم نحو البرنامج، وقد أسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المقترح فى تحصيل التلميذات للمعلومات المتضمنة به، وتنميته لاتجاهاتهن نحـــو الأمـــان بالنسبة لموضوعاته.

٢- **دراسة لورى Lowry ١٩٨٩ (٥٣)**، والتى استهدفت بناء برنامج للتربية الأمانية لاستخدامه لمرحلة التعليم من ٦-١٢ سنة، وكان هدف هو تنمية المعلومات والمهارات والاتجاه الأمانى لدى التلاميذ لكى يزيل مخاطر الإصابات الناتجة عن الحوادث، وقدم البرنامج دليلاً للمعلم على طرق التدريس والأنشطة والمعلومات المرتبطة بالصحة والأمان والمجتمع.

٣- **دراسة بيسكل Pickle ١٩٨٩ (٥٥)**، والتى استهدفت إعداد خطة منهج للأمان فى الفصل لأطفال ما قبل المدرسة لزيادة معرفتهم الأمانية وانتقال أثر التعلم ليطبق فى حياتهم الخاصة بالمنزل والنادى، واستخدم الباحث بطاقة ملاحظة،يسجل فيها الآباء ملاحظاتهم لسلوك أطفالهم اليومى المتعلق بالأمان فى المنزل والنادى، وقد أظهرت نتائج الدراسة تغيرات ملحوظة ومقبولة فى سلوك الأطفال المتعلق بالأمان فى المنزل والنادى، كما أظهرت النتائج تغيراً واضحاً فى معرفتهم الأمانية المتصلة بالبرنامج وهى: أمان المشى، أمان الماء (مثل أحواض الماء وحمامات السباحة واستعمال المياه بأمان)، واستعمال السموم بالمنزل بأمان خاصة ما يتعلق منها بأدوات التنظيف والتطهير والتلميع.

٤- **دراسة جامعة تكساس Texas University ١٩٨٥ (٥٨)**، عن بناء منهج فى الأمان متضمناً فى مقررات تدريس المدارس العليا، ويتركز على الصحة العائلية والفردية والأمان بصفة عامة، وموضحاً كيفية تخطيط البرنامج الصحى والأمانى، والأهداف التى يجب أن يحققها هذا البرنامج، واحتياطات الأمان الخاصة بكل من الفرد والأسرة، كما اشتمل على المواد والوسائل المستخدمة. وقد تم تقديم ذلك فى سلسلة موضوعات حول الأمان

والصحة الشخصية، وصحة الأفراد، والإجراءات المتبعة أثناء المرض أو الإصابة، والإسعافات الأولية، وتم وضع هذه الموضوعات فى صورة احتياطات أمانية عامة بالمدارس، وكانت النتيجة التى توصل إليها هو قلة حدوث الحوادث بالمدارس، كما أصبح الطلاب يسلكون سلوكاً آمناً، وانتقل أثر التعليم إلى خارج المدرسة، كما ساعد ذلك على الطلاب معلومات ومهارات واتجاهات موجبة نحو الصحة والأمان.

٥- **دراسة كوثر الشريف ١٩٨٣ (٣٣)**، والتى استهدفت بناء برنامج للتربية الأمانية لطلاب المدرسة الثانوية الصناعية الميكانيكية بسوهاج، وأسفرت الدراسة عن بناء برنامج شامل للأمان فى الأنشطة المتنوعة بالمدرسة التى تشتمل على (١٢) ورشة، ومعملاً للعلوم، وأوصت الدراسة بضرورة تطبيق البرنامج، وإكساب معلمى التعليم الصناعى مهارات استخدام الأدوات والآلات المناسبة لإطفاء الأنواع المختلفة من الحرائق، وتدريبهم على عمليات الإنقاذ من الحوادث،وتعريف الطالب والمعلم بالتعليم الصناعى بالكتب والنشرات التى تصدر عن مكاتب أو إدارات الأمن الصناعى، والاهتمام بعقد الندوات الخاصة بالأمن

٦- **[illegible] ١٩٨١ (١٤)**، والتى استهدفت تقويم طلاب كلية التربية بسوهاج فى معرفة احتياطات الأمان فى تدريس الكيمياء بالمرحلتين الإعدادية والثانوية والقدرة على تطبيقها،وكانت عينة الدراسة،طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية بسوهاج، وأثبتت نتائج البحث ضعف الطلاب فى معرفة احتياطات الأمان، وضعفهم فى القدرة على تطبيق احتياطات الأمان فى تدريس الكيمياء للتلاميذ بالمدارس.

٧- **دراسة إبراهيم بسيونى عميرة ومحمد على نصر ١٩٨٠(٤)**، بعنوان "آراء رجال التعليم حول التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية بمراحل المختلفة"، واستهدفت الدراسة التعرف على المراحل التعليمية التى تضمين مفاهيم الأمان والتربية الأمانية بمناهجها الدراسية، والتعرف الأهداف التربوية التى يمكن أن تسعى برامج الأمان والتربية الأمانية تحقيقها، وأيضاً التعرف على الأنشطة التعليمية التى يمكن استخدامها التربية الأمانية فى كل مرحلة تعليمية. واستخدمت الدراسة استفتاءً البيانات، وكانت عينة الدراسة بعض العاملين فى مجال التعليم فى شتى مراحله من الحضانة إلى الجامعة، ذكوراً وإناثاً من كافة التخصصات، وبلغ عدد الاستفتاءات الصحيحة (١٨٦) استفتاءً غطت عينة عشوائية محافظات أسوان وقنا سوهاج والمنيا والقاهرة، وكان من أهم نتائج أن المرحلة الإعدادية احتلت مرتبة متقدمة بين المراحل التعليمية التى يجب تضمين مفاهيم الأمان والتربية الأمانية بها،وحصلت على نسبة (٨٥.٢٤%) من جملة المستجيبين.

٨- **دراسة إبراهيم بسيونى عميرة ومحمد على نصر ١٩٨٠ (٥)**، عن آراء رجال التعليم حول الأهداف السلوكية للتربية الأمانية المناسبة لكل مرحلة من المراحل التعليمية،واستخدمت الدراسة استفتاءً تكون من مائة عبارة مختلفة، تمثل أهم الأهداف السلوكية التى يمكن تحقيقها بعد وضعها فى مواقف سلوكية يمكن من خلالها قياس هذه الأهداف، وأجريت الدراسة على بعض رجال التعليم (مدرسين- مدرسين أوائل- وكلاء – نظار- موجهين)، وذلك بمحافظات قنا وسوهاج والمنيا، وكان من أهم نتائج الدراسة، أن السلوك

السليم فى ملاعب وأفنية المدرسة جاء فى مقدمة الأهداف السلوكية للمرحلة الإعدادية، وذلك من وجهة نظر جميع المستجيبين، يلى ذلك السلوك السليم فى مختبرات (معامل) المدرسة. وهذا يدل على أن هذين الهدفين أمر ضرورى بالنسبة لهذه المرحلة.

التعليق على الدراسات التى استهدفت إعداد برامج فى الأمان والتربية الأمانية:

يتضح من العرض السابق للدراسات التى استهدفت إعداد برامج فى الأمان والتربية الأمانية، أن معظم هذه الدراسات قد أكدت على أهمية تدريس الأمان والتربية الأمانية لتلاميذ المداس فى المراحل التعليمية المختلفة، وضرورة تناسب برامجها مع مستوى نضج التلاميذ وارتباطها باحتياجاتهم، كما اتفقت هذه الدراسات على فعالية برامج الأمان فى تحقيق أهدافها، وقد أفادت هذه الدراسات البحث الحالى فيما يلى:

١- الإحساس بمشكلة البحث، حيث لا توجد دراسة عربية- على حد علم الباحث- اهتمت بإعداد برامج فى الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الحلقة الإعدادية.

٢- استخدام المنهج الملائم للدراسة وإعداد الأدوات الخاصة بالبحث.

٣- أهمية التحديد السلوكى للأهداف التعليمية لموضوعات الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، حتى يتم التقويم فى ضوئها.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من بين تلاميذ مدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين بمدينة سوهاج حيث وقع الاختيار على فصل ٢/١ ، وتم استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة وبذلك أصبح قوام العينة (٤٠) تلميذاً.

منهج البحث:

اقتضت طبيعة ومتطلبات البحث استخدام منهجين:

أ – المنهج المسحى:

لتحديد قائمة مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، وإعداد الوحدة المقترحة التى تضمنت: كتاب التلميذ فى وحدة الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، دليل المعلم، الاختبار التحصيلى،مقياس الاتجاهات.

ب– المنهج التجريبى:

للتعرف على أثر تدريس وحدة مقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى على مستوى تحصيلهم للمفاهيم المتضمنة بها واتجاهاتهم نحوها، واعتمد التصميم التجريبى على مجموعة واحدة، واستخدام أسلوب القياس القبلى والبعدى لتحصيل واتجاهات مجموعة البحث.

أدوات البحث:

تطلبت طبيعة البحث استخدام أدوات متعددة يمكن تقسيمها إلى:

أ – قائمة مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى.

ب– الوحدة المقترحة فى ضوء المفاهيم التى توصل إليها البحث وتشمل:

- **كتاب التلميذ فى وحدة الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.**
- **دليل المعلم لوحدة الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.**
- **الاختبار التحصيلى.**
- **مقياس الاتجاهات.**

وقد قام الباحث بإعداد الأدوات السابقة، وتوضيح ذلك فى إجراءات البحث.

إجراءات البحث:

للإجابة عن أسئلة البحث والتحقق من صحة فروضه سار البحث فى الخطوات التالية:

أولاً: إعداد أدوات البحث:

(١) قائمة مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية:

لما كان البحث الحالى يهدف إلى كسب التلاميذ مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية،ونظراً لعدم وجود قائمة محددة بهذه المفاهيم لتلاميذ المرحلة الإعدادية بصفة عامة وتلاميذ الصف الأول الإعدادى بصفة خاصة- موضع اهتمام البحث الحالى- لذا كان من الضرورى تحديد مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية التى يجب أن يُلم بها تلاميذ الصف الأول الإعدادى،ولتحقيق ذلك تم الرجوع إلى المصادر التالية: أ- الدراسات السابقة والمراجع المتخصصة التى تناولت هذه المفاهيم(٤)،(٥)، ٦: ٢٩٧-٢٩٨)،(٨: ١٧٩-١٨٦)،(١٢، ١٧٤-١٧٥)، (١٣: ١٧٢-١٧٤)،(٢٧)،(٢٩: ١٨١-١٨٦)،(٣٥)،(٤١)،(٤٤ :٥١-٥٣)، (٤٥: ٦٣-٦٦).

ب- الأهداف العامة لتدريس التربية الرياضية بالتعليم العام، وأهداف تدريس التربية الرياضية بمرحلة التعليم الإعدادى (٤٦).

ج- رأى المشتغلين بالتدريس من معلمى وموجهى التربية الرياضية، وبعض المتخصصين فى التربية الرياضية بكليات التربية الرياضية،حيث وُجِه إليهم السؤال التالى: ما المفاهيم التى يجب أن يلم بها تلاميذ المرحلة الإعدادية- بصفة عامة- وتلاميذ الصف الأول الإعدادى بصفة خاصة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية؟. ومن خلال الإجابة عن هذا السؤال تكونت لدى الباحث الصورة العامة لما يجب أن يدرسه التلميذ لكى تنمو لديه مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية ويكتسب اتجاهات إيجابية نحوها.

د – تحليل محتوى دليل المعلم لمقررات التربية الرياضية بالصف الأول الإعدادى والصف الثانى الإعدادى،والصف الثالث الإعدادى، وقد تم فى ضوء تحديد الهدف من التحليل، وفئة التحليل حيث شمل التحليل الأنشطة الصفية واللاصفية التى وردت فى كل دليل،وذلك بهدف استخلاص بعض مفاهيم الأمان والسلامة التى يمكن أن تحتويها هذه الأدلة، كما تم التأكد من ثبات التحليل وذلك بإجراء عملية التحليل الأولى ثم أعيد التحليل مرة أخرى بعض مضى ثلاثة أسابيع من الأول، وقورنت النتائج فى المرتين فوجدت أنها متطابقة.

هـ –دراسة خصائص نمو المرحلة السنية قيد الدراسة: حيث أن المتعلم هو محور العملية التعليمية، ومن هنا ينبغى مراعاة خصائص هذا المتعلم من النواحى المختلفة (الجسمية– العقلية– الانفعالية) وذلك عند إعداد أى مقرر دراسى، وفى هذا الصدد يشير محمد علام وعصمت عبد المقصود ١٩٨١، إلى أن دراسة خصائص النمو والتطور للأطفال والشباب عند إعداد البرامج الصحية تعد فى غاية الأهمية، حيث أنها تزود ببصيرة عن حاجات المتعلم الصحية، ومثل هذه البصيرة تزود بأساس آخر لتحديد محتوى التدريس المناسب (٤٠: ١٠٢).

ولقد أفاد ذلك الباحث فى إعداد قائمة مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى.

و –تصنيف المفاهيم: تم تصنيف المفاهيم التى توصل إليها الباحث من خلال الخطوات السابقة بطريقة منطقية متسلسلة، ثم وضعها فى قائمتين، الأولى تضم المفاهيم الرئيسة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية وكانت بعنوان "قائمة مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى، والثانية تضم المفاهيم الفرعية لكل مفهوم رئيسى

وكانت بعنوان "محتويات قائمة مفاهيم الأمان والسلامة في الأنشطة

ز - استطلاع رأى السادة المحكمين حول قائمتى المفاهيم الرئيسة(*) والفرعية(**): فى ضوء ما تم التوصل إليه من قائمة مبدئية بالمفاهيم الرئيسة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية،وقائمة مبدئية الفرعية لها، تم عرض كل من القائمتين فى صورة استطلاع رأى على مجموعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات التربية الرياضية،وبعض موجهى التربية الرياضية ومعلميها بوزارة التربية وذلك بهدف أخذ رأيهم حول مدى أهمية هذه المفاهيم لتلاميذ الصف الإعدادى.

وبعد عرض استطلاع الرأى على السادة المحكمين تم تفريغ البيانات طبقاً للشروط التالية:

- تم تحديد درجة أهمية كل مفهوم ومحتوياته كالتالى:
مهم جداً = ٣ درجات ، مهم = ٢ درجان ، غير مهم = ١ درجة
- قمإعلستخدام المتوسط الحسابى والنسب المئوية لحساب متوسط الاستجابة ونسبة متوسط الاستجابة، وذلك لحساب درجات الأهمية (٩:
- يتهم استبعاد المفهوم (الرئيسى أو الفرعى) الذى تقل درجة أهميته عن (٧٠%)، وذلك حسب رأى السادة المحكمين.

وبعد تفريغ الاستطلاع تبين ما يلى:

١ -تراوحت نسبة اتفاق السادة المحكمين ما بين ٩٠-١٠٠% بالنسبة لمدى أهمية المفاهيم الرئيسة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى.

(*) ملحق (١).
(**) ملحق (٢).

٢- تراوحت نسبة اتفاق السادة المحكمين ما بين ٨٠-٩٠% بالنسبة لمدى أهمية محتويات قائمة المفاهيم (المفاهيم الفرعية).

٣- أبدى بعض السادة المحكمين بعض الملاحظات بشأن إعادة صياغة بعض المفردات وقد قام الباحث بتنفيذها.

وعلى ضوء ما سبق أمكن تحديد مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية التى يجب أن يكتسبها تلاميذ الصف الأول الإعدادى،وهى كما يلى:

الاشتراطات الصحية فى بيئة (مكان) اللعب وأدواته:

- سلامة المكان فى منطقة اللعب وخلوها من الأحجار أو الحفر أو
- أهمية وضع علامات على مواطن الخطورة فى منطقة اللعب (كالبروزات والعوائق الثابتة على الأرض).
- خطورة استخدام حجارة أو عصى أو أشياء بارزة لرسم حدود الملعب أو خطوط النهاية أو القواعد الخاصة باللعب.
- خطورة ممارسة النشاط الرياضى فى الملاعب الرملية أو التى يكثر بها الأتربة.
- أهمية ترك مساحة كافية بين الخطوط الجانبية للملعب وبين الحوائط الجانبية أو المشاهدين.
- أهمية الإضاءة والتهوية الجيدتين عند ممارسة النشاط الرياضى فى الصالات المغلقة.
- سلامة أدوات اللعب.

- خطورة ممارسة النشاط الرياضى فى الأوقات شديدة الحرارة أو فى الأوقات قارسة البرودة.
- خطورة اللعب فى الشارع العام أو فى أماكن سير العربات.

٢- الملابس وملاءمتها لممارسة النشاط الرياضى:

- أهمية ارتداء الملابس الرياضية أثناء ممارسة النشاط الرياضى.
- ملاءمة الملابس من ناحية المقاس وخصوصاً الأحذية.
- سلامة الحذاء وأهميته عقد رباطه جيداً أثناء اللعب.
- ضرورة ارتداء الملابس الوقائية لحماية بعض أجزاء الجسم عندما يتطلب النشاط ذلك.
- ملاءمة الملابس الرياضية لظروف الطقس.
- خطورة ارتداء ملابس الغير أو استعمال أدواته الشخصية.
- أهمية تغيير الملابس الرياضية والاستحمام بعد الانتهاء من ممارسة النشاط الرياضى.

٣- الإحماء وأهميته

- مفهوم الإحماء.
- أهمية الإحماء فى الحماية من الإصابة.
- الأهمية الفسيولوجية والنفسية للإحماء.
- شروط الإحماء.
- ملاءمة الإحماء لطبيعة النشاط الرياضى الممارس.
- ملاءمة الإحماء لظروف الطقس.

٤- الالتزام بقانون اللعب وقواعده وآدابه:

- الالتزام بقانون اللعب الخاص بالنشاط الممارس.

- خطورة حيازة أشياء حادة أثناء اللعب.
- ضرورة خلع النظارات أثناء اللعب أو استعمال شباك تقى الزجاج عند ممارسة الألعاب التى يتم فيها تبادل الكرات.
- خطورة دفع التلاميذ أو ضربهم أو إعاقتهم لبعضهم البعض أثناء اللعب.
- خطورة إحداث ضوضاء أثناء للعب.
- خطورة مضغ اللبان أثناء اللعب.
- خطورة قذف الطوب أو الحجارة فى الملعب أثناء مارسة النشاط

٥- الاسترخاء والراحة:

- التوازن بين اللعب والراحة.
- أهمية الراحة بعد بذل الجهد.
- أهمية الاسترخاء بعد بذل الجهد.
- خطورة مزاولة النشاط الرياضى عند الإجهاد أو التعب.
- أهمية النوم بالنسبة لصحة الفرد.
- عدد ساعات النوم التى يحتاجها الجسم.
- أهمية النوم المبكر وعدم السهر.
- خطورة التوقف فجأة عن النشاط والحركة أثناء اللعب.

٦- الغذاء الصحى للرياضيين:

- الغذاء وأهميته.
- مجموعات الأغذية الرئيسة.
- أهمية تناول السوائل (مياه - مشروبات) وكمية السوائل التى يحتاجها الجسم.
- أهمية الغذاء للرياضيين.

- الغذاء والأداء الرياضى.
- الوجبة المتكاملة.
- تنظيم مواعيد الوجبات وأثرها على الأداء الرياضى.
- أهمية وجبة الإفطار وخطورة اللعب والمعدة خاوية من الطعام لفترة

٧- الإسعافات الأولية:

- مفهوم الإسعافات الأولية.
- أهمية الإسعافات الأولية.
- الإسعافات الأولية لبعض الإصابات التى قد يتعرض لها التلميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضى:

أ - نزيف الأنف

ب- الجروح.

جـ- الالتواء أو الملخ.

د - الكدمات.

هـ- الكسور.

و - الخلع.

٨- أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض:

- أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإحساس بالإجهاد أو التعب أثناء ممارسة النشاط الرياضى.
- إبلاغ المعلم أو الوالدين عند التعرض لأى إصابة وعدم إخفائها.
- علامات الخطورة أثناء ممارسة النشاط الرياضى.
- خطورة ممارسة النشاط الرياضى عند الإصابة أو المرض.

- خطورة ممارسة النشاط الرياضى قبل الشفاء الكامل من الإصابة واستشارة الطبيب المعالج
- أهمية التدرج فى الجهد عند اللعب بعد الشفاء الكامل من الإصابة أو المرض.

وبناءً على ما سبق، تكون قد تمت الإجابة عن السؤال الأول من أسئلة البحث وهو: ما المفاهيم التى ينبغى أن يلم بها تلميذ الصف الأول الإعدادى عن الأمان والسلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية؟.

بعد إعداد قائمة المفاهيم التى ينبغى أن يلم بها تلميذ الصف الأول الإعدادى عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، نجد أن هناك تساؤلاً يفرض نفسه وهو: ما التصور المقترح لوحدة تتضمن هذه المفاهيم؟ وهذا ما سيجيب عنه البحث فى الخطوة التالية:

(٢) الوحدة المقترحة فى ضوء المفاهيم التى توصل إليها البحث:

أ – أهداف الوحدة:

كان الهدف الأساسى من الوحدة التى أعدها الباحث هو إكساب تلاميذ الصف الأول الإعدادى مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية وتنمية اتجاهاتهم نحوها، وقد تم صياغة الأهداف العامة للوحدة وتحديدها فى ضوء ما يلى:

١- طبيعة الأنشطة الرياضية.
٢- خصائص تلاميذ الصف الأول الإعدادى (الجسمية- العقلية- الانفعالية)
٣- أهداف التربية الرياضية لمرحلة التعليم الإعدادى.

وبناء على ما سبق أمكن تحديد الأهداف العامة للوحدة المقترحة كالتالى(*):

١- أهداف معرفية: وتتمثل فى كسب التلاميذ للمفاهيم والحقائق المتصلة بالأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.

٢- أهداف مهارية: وتتمثل فى كسب مهارات السلوك المرغوب فيه المتصل بأمنهم وسلامتهم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

٣- أهداف وجدانية: وتتمثل فى تنمية اتجاهات إيجابية لدى التلاميذ نحو ممارسة السلوك المتصل بأمنهم وسلامتهم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

وبعد تحديد الأهداف العامة للوحدة، تم صياغتها فى صورة أهداف سلوكية خاصة موزعة على كل موضوع من الموضوعات المتضمنة بالوحدة(**)، وقد روعى فى الصياغة السلوكية للأهداف ما يلى: (١: (١٠: ٢٥٥)، (٢٠: ١٤٨، ١٤٩)، (٢٥: ٩٧-٩٩)

- **أن يبدأ كل هدف بفعل مناسب.**
- **أن يصاغ الهدف بوضوح ليصف سلوك التلميذ، أى ما ينبغى أن يكون قادراً على أدائه بعد الدراسة.**
- **أن يصاغ الهدف فى عبارة تصف أداء التلميذ وليس ما يقوم به المعلم.**
- **أن يصاغ الهدف فى صورة ناتج تعليمى واحد وليس عدة نواتج.**
- **أن يكون الهدف مناسباً لمستوى التلميذ وليس على مستوى من يضع الهدف.**
- **أن تكون الأهداف معلنة للتلاميذ ويعرفونها مسبقاً قبل البدء فى دراسة الموضوع.**

(*) ملحق (٤).
(**) ملحق (٤).

- أن يتم تحديد الفعل (أى السلوك) المطلوب أن يكون التلميذ قادراً على تحقيقه بأكبر قدر من الوضوح كأن نقول مثلاً: أن يحدد التلميذ الصحية لمكان اللعب بدلاً من أن نقول، أن يتعرف التلميذ المواصفات الصحية لمكان اللعب.
- أن يصبح المتعلم هو الفاعل للفعل وليس المعلم، بمعنى أن نسأل أنفسنا عند كتابة الهدف ماذا سيكون المتعلم قد حققه فى نهاية الدرس وليس ما قام به المعلم أثناء الدرس.

ب- اختيار محتوى الوحدة:

عند إعداد المنهج يتم اختيار محتواه، أى ما يُضَمن فيه من معارف ومهارات واتجاهات وقيم، على أساس معايير معينة يراها معدو المنهج صادقة وجديرة بأن تؤخذ فى الاعتبار (١: ١٣٤). ولقد تم اختيار محتوى الوحدة المقترحة فى ضوء عدة معايير بعضها أساسى والبعض الآخر مكمل لها (١: ١٤٩-١٥٢) وهذه المعايير هى:

١- المعايير الأساسية وتشمل:

أ - الصدق: ويقصد بصدق المحتوى أنه يعنى العلاقة الوثيقة بين المحتوى وبين الأهداف التى يرجى تحقيقها، كما يعنى أيضاً إلى أى مدى يعكس المعرفة العلمية المعاصرة.

ب- الدلالة: ويقصد بدلالة المحتوى أهميته بالنسبة للمجال المعرفى الذى ينتمى إليه، وما إذا كان أساسياً وله قدرة تطبيقه واسعة.

٢- المعايير المكملة وتشتمل على:

أ - تلبية احتياجات المتعلم.

ب- المنفعة: بمعنى أن نختار من المجال المعرفى ما هو أكثر فائدة للمتعلم فى حل مشكلاته حاضراً ومستقبلاً.

الملاءمة والتوافق مع الواقع الاجتماعى.

د – القابلية للتعلم: ويعنى بها تكييف المحتوى ليناسب مستوى التلاميذ وقدراتهم.

جـ- تنظيم محتوى الوحدة:

إن اختيار المحتوى فى الخطوة السابقة ووفق المعـايير المحـددة، لا يعنى أنه قد تم بناء منهج يمكن تدريسه للتلاميذ، فالجانب الثانى للمحتوى بعد اختياره هو تنظيمه، أو ترتيب ما تم اختياره مـن معـارف ومهـارات واتجاهات وقيم حول مركز معين يحقق الأهداف التى يرجى تحقيقها بـأكبر قدر من الفعالية والكفاية الممكنة (١: ١٥٥).

وقد تم تنظيم محتوى الوحدة المقترحة فى ضوء مجموعة من المعايير الرئيسة (١: ١٥٦-١٥٧) وهى:

١- مجال أو نطاق الوحدة: وهو المعيار الذى يتعلق بماذا نعلـم، فنطـاق الوحدة يتناول اتساعها وعمقها والمجالات التى تتضمنها، ومدى العمق فى تناول هذه المجالات.

٢- التكامل: وهو المعيار الذى يبحث فى العلاقـة الأفقيـة بـين أجـزاء المحتوى لمساعدة المتعلم على بناء نظرة أكثر توحداً، توجه سـلوكه وتعامله بفعالية مع مشكلات الحياة.

٣- الاستمرارية: وهى التكرار للمفاهيم الرئيسة فى الوحـدة، فـإذا كـان مفهوم الالتزام بقوانين اللعب وآدابـه مهمـاً للحفـاظ علـى سـلامة اللاعبين، فينبغى تناوله مرات ومرات فـى محتـوى مـنهج الأمـان

٤- التتابع: وهو الترتيب الذى يعرض به المحتوى على امتـداد الـزمن، ويرتبط التتابع بالاستمرارية، فإذا كانت الاستمرارية تعنى مجرد معالجة المفهوم مرات ومرات، فإن التتابع يعنى مستويات أعلى من المعالجة، فهو يعنى أن كل عنصر ينبغى أن ينبنى فوق عنصر سابق له ويتجاوز المستوى الذى عولج به من حيث الاتساع والعمق.

د – نشاطات التعليم والتعلم:

إذا كانت الأهداف تجيب عن التساؤل: لماذا نعلم؟ والمحتوى يجيب عن التساؤل ماذا نعلم؟ فإن نشاطات التعليم والتعلم يجيب عن التساؤل كيف نعلم ونتعلم؟.

ويقصد بنشاطات التعليم والتعلم: "كل نشاط يقوم به المعلم أو المتعلم أو هما معاً، أو يقوم به زائر متخصص، لتحقيق الأهداف التربوية أو التعليمية، والنمو الشامل المتكامل للمتعلم، سواء تم هذا النشاط داخل الفصل أو خارجه، داخل المدرسة أو خارجها، طالما أنه يتم تحت إشراف المدرس[illegible] والوحدة المقترحة زودت بالعديد من أنشطة التعليم والتعلم التى يقوم المعلم والمتعلم لتحقيق الأهداف المرجوة منها، ويظهر هذا بوضوح فى كل كتاب التلميذ(*) ودليل المعلم (**).

هـ – التقويم:

تعد عملية التقويم جزءاً مكملاً فى عملية التعليم والتعلم وبدونها لن تتم الفائدة المرجوة، فالتقويم عملية تشخيصية وقائية علاجية تستهدف الكشف عن مواطن الضعف والقوة فى التدريس بقصد تحسين عملية التعليم والتعلم وتطويرها بما يحقق الأهداف المنشودة(١: ٣١٢)

وقد تم استخدام نوعين من التقويم فى الوحدة المقترحة (٣: ٢٦٩–٢٧٠)، هما:

١– التقويم البنائى أو التكوينى: ويتمثل ذلك فى الأسئلة التى تلى كل موضوع من موضوعات الوحدة.

٢– التقويم الختامى: ويتمثل ذلك فى الاختبار التحصيلى للوحدة ككل.

(*) ملحق (٣).

(**) ملحق (٤).

وقد تكونت الوحدة المقترحة من:

١- كتاب التلميذ. ٢- دليل المعلم.

٣- الاختبار التحصيلى. ٤- مقياس الاتجاهات.

وفيما يلى توضيح لكل ما سبق.

١- كتاب التلميذ:

تم إعداد كتاب التلميذ فى الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، وتضمن:

أ - مقدمة عن الوحدة: وشملت الهدف من الوحدة وأهميتها والموضوعات الرئيسة التى تتناولها.

ب- موضوعات الوحدة: وتم تناول كل موضوع من موضوعاتها كالتالى:

١- عنوان الموضوع.

٢- الأهداف المرغوبة مصاغة فى صورة سلوكية.

٣- محتوى الموضوع: وقد راعى الباحث فى تحديده وصياغته ما يلى:

-أن يكون المحتوى ترجمة حقيقية للأهداف المرغوبة بالترتيب التى وردت بها.

-صياغة المحتوى بأسلوب شيق وفى صورة حوار مع التلميذ فى أغلب الموضوعات، وبأسلوب سهل يناسب تلاميذ الصف الأول الإعدادى ويقترب من اللغة التى يألفونها.

٤- التقويم: ويتمثل فى مجموعة الأسئلة التى تم إعدادها فى نهاية كل موضوع لتقويم تعلم التلاميذ، والتحقق من مدى تحقيق الأهداف المرغوبة.

- ضبط الكتاب والتأكد من صلاحيته:

بعد إعداد الكتاب بصورته الأولية، تم عرضه على مجموعة السادة المحكمين ضمت متخصصين فى المناهج وطرق التدريس ببعض كليات التربية الرياضية وبعض كليات التربية، وبعض موجهى التربية الرياضية بالتربية والتعليم، وقد تم هذا الإجراء بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم حول١- مدى صحة الأهداف من حيث الصياغة السلوكية.

٢- مدى ملاءمة الأهداف لكل موضوع.

٣- مدى ملاءمة المحتوى العلمى للأهداف المقترحة.

٤- مدى صحة حداثة المادة العلمية الواردة بالكتاب.

٥- مدى ملاءمة أساليب التقويم الخاصة بكل موضوع.

وقد تم إجراء التعديلات التى أشار إليها السادة المحكمون،كما قام بتدريس موضوعين من موضوعات الوحدة لمجموعة استطلاعية من تلاميذ الصف الأول، وقد لوحظ تفهم التلاميذ لهما وللخطوات التى تسير عليها الوحدة، وبذلك أخذ الكتاب الصورة النهائية، وتم التأكد من صلاحيته(*).

٢- دليل المعلم:

بعد إعداد كتاب التلميذ فى وحدة "الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية"، قام الباحث بإعداد دليل المعلم الخاص بالوحدة، واشتمل هذا الدليل على:

أ - مقدمة عن الوحدة: بين الباحث فيها أهمية الوحدة والموضوعات الرئيسة التى تناولها.

ب- الأهداف العامة للوحدة.

(*) ملحق (٣).

ج- تخطيط لتدريس كل موضوع من موضوعات الوحـــدة، وتضـــمنت كل موضوع العناصر التالية:

١- عنوان الموضوع.

٢-الأهداف المرجو تحقيقها.

٣- كيفية السير فى تدريس الموضوع.

٤- الوسائل التعليمية التى يمكن اســتخدامها فـــى تـــدريس الموضوع.

٥- أساليب التقويم.

ضبط الدليل والتأكد من صلاحيته:

بعد إعداد الدليل فى صورته الأولية قام الباحث بعرضه على مجموعة من السادة المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على كتـــاب التلميـــذ بهـــدف التعرف على آرائهم وملاحظاتهم حول:

أ - مدى كفاية محتويات الدليل من حيث الأهـــداف والأنشـــطة المقترحـــة وأساليب التقويم.

ب- مدى صحة ووضوح المادة العلمية الواردة بالدليل.

ج- مدى تناسق الدليل المذكور مع كتاب التلميذ.

وقد أجمع السادة المحكمون علـــى صـــلاحية هـــذا الـــدليل وكفايتـــه الوحدة المقترحة(*).

٣- الاختبار التحصيلى:

لإعداد الاختبار التحصيلى فى وحدة الأمان والســـلامة فـــى الأنشـــطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى، قام الباحث بالخطوات التالية:

- تحديد الهدف من الاختبار.

(*) ملحق (٤).

- **تحديد المستويات التى يقيسها الاختبار.**
- **تحديد نوع أسئلة الاختبار.**
- **وضع تعليمات الاختبار.**
- **نظام تقدير الدرجات وطريقة التصحيح.**
- **عرض الصورة الأولية للاختبار على مجموعة من المحكمين.**
- **التجربة الاستطلاعية للاختبار.**
- **الصورة النهائية للاختبار.**

وفيما يلى توضيح لكل خطوة من الخطوات السابقة.

❀ تحديد الهدف من الاختبار

هدف الاختبار إلى قياس مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى – مجموعة البحث– للمفاهيم المتضمنة فى الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.

❀ تحديد المستويات التى يقيسها الاختبار:

اقتصر قياس تحصيل التلاميذ– مجموعة البحث– فى هذا الاختبار على المستويات الثلاثة الأولى من المجال المعرفى حسب تصنيف بلوم Bloom **للأهداف المعرفية وهى: التذكر– الفهم– التطبيق.**

❀ تحديد نوع أسئلة الاختبار:

تكونت أسئلة الاختبار من ثلاثة أنواع من الأسئلة هى:

أ – أسئلة التكميل.

ب– أسئلة الصواب والخطأ.

ج– أسئلة الاختيار من متعدد.

وقد وضعت أسئلة الاختبار بحيث تغطى كل مجموعة منها مستوى معيناً من مستويات الأهداف التى يقيسها وهى:

- أسئلة مستوى التذكر: وتكونت من (١٢) سؤالاً وتمثله الأسئلة (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٥، ٢٣)
- أسئلة مستوى الفهم: وتكونت من (١٨) سؤالاً وتمثلــه الأســئلة (١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٩،١٨،١٧، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠)
- أسئلة مستوى التطبيق: وتكونت من (١٦) سؤالاً وتمثله الأسئلة (من ٣١-٤٦)

والتزم الباحث فى صياغة مفــردات الاختبــار بقواعــد الاختبــارات الموضوعية الموضحة فى عدد من المراجــع التــى تناولــت الاختبــارات التحصــيلية (١: ٢٨٣-٢٩٨)، (١٩: ٤١٣-٤٢٩)، (٣٠: ٢٦٩-٢٧٥)، (٣٨: ٤٠٤-٤٠٥) وقد روعى عند صياغة مفردات الاختبار، عدم التكرار،كمــا روعــى مناسبة الأسئلة لمستوى تلاميذ الصف الأول الإعدادى.

❁ تعليمات الاختبار:

تضمن الاختبار مجموعة من التعليمات التى تساعد التلميذ فى الإجابة عن أسئلة الاختبار،وروعى أن تكون التعليمــات ســهلة وواضــحة، وتــم وضعها فى الصفحة الأولى للاختبار.

❁ نظام تقدير الدرجات وطريقة التصحيح:

تم تحديد درجة واحدة لكل مفردة (سؤال) من مفردات الاختبار تكــون إجابة التلميذ عنها صحيحة، وبذلك تكون الدرجة العظمــى للاختبــار(٤٦)

❁ عرض الصورة الأولية للاختبار على مجموعة من المحكمين:

بعد إعداد الصورة الأولية للاختبار تم عرضه علــى مجموعــة مــن المحكمين الذين سبق لهم الإطلاع على كتاب التلميذ ودليل المعلم بغــرض التعرف على الآتى:

- وضوح تعليمات الاختبار.
- صحة الصياغة اللغوية والتخصصية لمفردات (أسئلة)الاختبار.
- الاتساق بين مفردات الاختبار وموضوعات الوحدة.

- صلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياسه.
- ملاءمة الاختبار لمستوى تلاميذ عينة البحث.

وقد اتفق السادة المحكمون على صلاحية الاختبار للتطبيق على عينة البحث وذلك من حيث وضوح تعليماته وصحة الصياغة اللغوية والتخصصية لمفرداته، واتساقها مع موضوعات الوحدة،وصلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياسه.

❁ التجربة الاستطلاعية للاختبار:

استهدفت التجربة الاستطلاعية للاختبار ما يلى:

- التأكد من وضوح تعليمات الاختبار.
- حساب زمن تطبيق الاختبار.
- حساب ثبات الاختبار.
- حساب صدق الاختبار.
- حساب معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار.

وقد تم تطبيق الاختبار على مجموعة استطلاعية بلغ عددها (٤٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الأول الإعدادى بمدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين بمدينة سوهاج، وقد كانت التعليمات واضحة للتلاميذ، وتم الرد على تساؤلات بعض التلاميذ بشأن بعض الكلمات فى بعض أسئلة الاختبار.

- زمن الاختبار:

تم تحديد الزمن اللازم للاختبار بناءً على الزمن الذى استغرقه (٧٥%) من تلاميذ المجموعة الاستطلاعية فى الإجابة عن أسئلة الاختبار والذى حُدِدَ بـ (٥٠) دقيقة تقريباً.

- <u>ثبات الاختبار</u>:

تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية(١٧: ١٧٩)، لحساب معاملات ارتباط بنود الاختبار ببعضها، حيث اعتبرت درجات الأسئلة الفردية هى أحد نصفى الاختبار، ودرجات الأسئلة الزوجية هى النصف الآخر للاختبار، وقد تم ذلك لكل مستوى من مستويات الاختبار على حدة، وتم استخدام معادلة سبيرمان – براون Spearman- Brown **(٣٢: ٥٢٥) لحساب معامل ثبات كل مستوى من مستويات الاختبار، وتم حساب معامل الارتباط العام للاختبار بأخذ معامل الارتباط المتوسط لمعاملات ارتباط كل مستوى من مستويات الاختبار،وتم حساب معامل الثبات العام للاختبار بأخذ معامل الثبات المتوسط لمعاملات ثبات كل مستوى من مستويات الاختبارويبين جدول(١) قيم س، ص لحساب معاملات الارتباط للاختبار التحصيلى لمستوياته الثلاثة.**

جدول (١)

قيم س، ص لحساب معاملات الارتباط للاختبار التحصيلى عند مستوياته الثلاثة

مستوى الاختبار	ن	مجـ س	مجـ ص	(مجـ س)٢	(مجـ ص)٢	مجـ س٢	مجـ ص٢	مجـ س ص	مجـ س× مجـ ص
تذكر	٤٠	١٧٢	١٦٥	٢٩٥٨٤	٢٧٢٢٥	٧٦٠	٢٩٤	٧٢٢	٢٨٣٨٠
فهم	٤٠	٢٨٦	٢٨٣	٨١٧٩٦	٨٠٠٨٩	٢٠٧٤	٢٠٤٤	٢٠٥٠	٨٠٩٣٨
تطبيق	٤٠	٢٣٨	٢٥٢	٥٦٦٤٤	٦٣٥٠٤	١٤٥٠	١٦٢٢	١٥٢٧	٥٩٩٧٦

والجدول التالى يوضح نتائج العمليات الإحصائية.

جدول (٢)
معاملات الارتباط والثبات للاختبار التحصيلى

مستوى الاختبار	معامل الارتباط	معامل الثبات
التذكر الفهم التطبيق	٠.٧٥ ٠.٨١ ٠.٧٨	٠.٨٧ ٠.٩٠ ٠.٨٨
الاختبار ككل	٠.٧٨	٠.٨٨

ويتضح من جدول (٢) أن الاختبار يتمتع بمعاملات ارتباط وثبات عالية ويصلح كأداة لتقويم تحصيل التلاميذ- مجموعة البحث فى الوحدة المقترحة.

صدق الاختبار:

لحساب صدق الاختبار اعتمد الباحث على الصدق الظاهرى (صدق وصفى)، وتمثل هذا النوع من الصدق فى اتفاق السادة المحكمين على صلاحية الاختبار للتطبيق على مجموعة البحث، وأنه صادق فى قياس ما وضح لقياسه، كما اعتمد الباحث أيضاً على معامل الصدق الإحصائى، والذى يقدر بالجزر التربيعى لمعامل الثبات(٣٢: ١٤٩)، والجدول التالى يبين معاملات الصدق الإحصائى للاختبار التحصيلى.

جدول (٣)

معاملات الصدق الإحصائى للاختبار التحصيلى

مستوى الاختبار	معامل الصدق الإحصائى
التذكر	٠.٩٣
الفهم	٠.٩٤
التطبيق	٠.٩٣
الاختبار ككل	٠.٩٣

ويتضح من جدول(٣) أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق، وهذا يؤيد ما اتفق عليه السادة المحكمون.

-تحديد معامل السهولة والصعوبة لأسئلة الاختبار[*]:

لتحديد معامل السهولة والصعوبة تم استخدام المعادلات التالية (٣٢: ٥٢٤)

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{ص}}{\text{ص} + \text{خ}}$$

حيث ص = عدد الإجابات الصحيحة عن كل سؤال.

، خ = عدد الإجابات الخاطئة عن كل سؤال.

معامل الصعوبة = ١- معامل السهولة.

وقد تراوحت معاملات السهولة لأسئلة الاختبار ما بين (٠.٣٤-٠.٦٨)، بينما تراوحت معاملات الصعوبة ما بين(٠.٦٦-٠.٣٢) وعلى هذا تعد هذه الأسئلة متفاوتة فى نسبة السهولة والصعوبة، حيث روعى فى إعدادها أن يكون بعضها للتلميذ الضعيف وغالبيتها للتلميذ المتوسط وفوق المتوسط وبعضها للتلميذ المتفوق، وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

(*) ملحق (٥).

❁**الصورة النهائية للاختبار:**

من الخطوات السابقة تم التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار الذى تم تطبيقه على مجموعة البحث(*).

٤- مقياس الاتجاهات:

استخدم الباحث العبارات الموقفية فى إعداد هذا المقياس، حيث تعرض مجموعة من المواقف التى تعبر عن أنماط سلوكية معينة، يلى كل موقف عدد معين من العبارات التى تعبر عن رأى أو اقتراح للموقف، وتُحَدَد الاستجابة بثلاثة احتمالات هى:

الموافقة ، أو عدم التأكد، أو عدم الموافقة.

ولإعداد هذا المقياس قام الباحث بالخطوات التالية:

- **تحديد الهدف من المقياس.**
- **تحديد محاور (أبعاد) المقياس.**
- **إعداد مواقف وعبارات المقياس.**
- **تقدير الاستجابة المحتملة.**
- **وضع تعليمات المقياس.**
- **عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين.**
- **التجربة الاستطلاعية للمقياس.**
- **الصورة النهائية للمقياس.**

(*) ملحق (٦).

وفيما يلى توضيح للخطوات السابقة.

❁ تحديد الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس اتجاهات تلاميذ الصف الأول الإعدادى – مجموعة البحث– نحو الموضوعات المتضمنة بالوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.

❁ تحديد محاور (أبعاد) المقياس:

تم تحديد محاور المقياس فى ضوء الموضوعات المتناولة فى الوحدة المقترحة، واشتمل المقياس على ثمان محاور كانت كالتالى:

١- الاتجاه نحو الاشتراطات الصحية فى بيئة (مكان) اللعب وأدواته ويمثله المواقف: (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

٢- الاتجاه نحو الملابس وملاءمتها لممارسة النشاط الرياضى،ويمثله المواقف: (٦، ٧، ٨، ٩).

٣- الاتجاه نحو الإحماء وأهميته،ويمثله الموقف: (١٠).

٤- الاتجاه نحو الالتزام بقانون اللعب وقواعده وآدابه، ويمثله المواقف: (١١، ١٢، ١٣).

٥- الاتجاه نحو الاسترخاء والراحة، ويمثله الموقفان (١٤، ١٥).

٦- الاتجاه نحو الغذاء الصحى ويمثله المواقف: (١٦، ١٧، ١٨).

٧- الاتجاه نحو الإسعافات الأولية، ويمثله المواقف: (١٩، ٢٠، ٢١).

٨- الاتجاه نحو أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض، ويمثله الموقف: (٢٢).

۞ إعداد مواقف وعبارات المقياس:

بعد تحديد محاور المقياس، تم تحديد مواقف وعبارات المقياس الخاصة بكل محور، واشتمل المقياس على (٢٢) موقفاً، وتكون كل موقف من مواقف المقياس من أربع عبارات،وبهذا تكون المقياس من (٨٨) عبارة موزعة على محاور المقياس.

وقد راعى الباحث عند صياغة مواقف وعبارات المقياس ما يلى:

١- وضوح كل موقف، ووضوح معانى عباراته.

٢- ارتباط كل موقف بالمحور الذى ينتمى اليه، وكذلك ارتباط كل عبارة بالموقف الذى تنتمى إليه.

٣- أن تكون نصف العبارات فى كل موقف موجبة الاتجاه، ونصفها الآخر سالبة الاتجاه، وذلك حتى يتسنى للباحث معرفة مدى فهم التلميذ للعبارة وجديته فى الإجابة،وكذلك لتلاشى أثر التخمين.

٤- أن تكون أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات للإجابة موزعة كالتالى: (موافق – غير متأكد- غير موافق)، وذلك حتى يتسنى للتلميذ التعبير

۞ تقدير الاستجابة المحتملة:

ويقصد بها إعطاء أوزان معينة لكل استجابة، وذلك لإمكان حساب درجة المبحوث عن كل عبارة من عبارات المقياس،وكذلك حساب الدرجة الكلية للمقياس.

	موافق	غير متأكد	غير موافق
وتعطى الأوزان التالية للعبارات الإيجابية	٣	٢	١
وتعطى الأوزان التالية للعبارات السلبية	١	٢	٣

❁ وضع تعليمات المقياس:

تضمن المقياس مجموعة من التعليمات التى تساعد التلميذ المفحوص على كيفية الاستجابة لمواقف وعبارات المقياس،وكانت هذه التعليمات سهلة وواضحة، وتضمنت مثالاً لكيفية اختيار الإجابة، وتم وضع هذه التعليمات فى الصفحة الأولى للمقياس.

❁ عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين:

بعد الانتهاء من إعداد المقياس فى صورته الأولية تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين الذين سبق لهم الاطلاع على كتاب التلميذ ودليل المعلم والاختبار التحصيلى، هذا بالإضافة إلى مجموعة من المتخصصين فى مجال علم النفس ببعض كليات التربية وذلك للتأكد من أن المقياس مناسب لقياس اتجاهات تلاميذ مجموعة البحث نحو الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية فى الوحدة المقترحة من حيث:

١- وضوح تعليمات المقياس.

٢- صحة الصياغة اللغوية لعبارات المقياس.

٣- ملاءمة مواقف وعبارات المقياس للمحاور التابعة لها.

٤- ملاءمة العبارة للاتجاه سلباً أو إيجاباً.

وقد أجمعت آراء المحكمين على وضوح تعليمات المقياس،وملاءمة المواقف والعبارات للمحاور التابعة لها، وكذلك ملاءمة عبارات المقياس للاتجاه سلباً أو إيجاباُ.

وأبدى بعض المحكمين بعض الملاحظات بشأن إعادة صياغة بعض العبارات، وإضافة بعض المواقف لبعض محاور المقياس، وقد قام الباحث بإجراء هذه التعديلات، وبذلك اصبح المقياس قابلاً للتطبيق فى التجربة الاستطلاعية.

❁ التجربة الاستطلاعية للمقياس:

استهدفت التجربة الاستطلاعية للمقياس ما يلى:

١- التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس.

٢- التعرف على مدى وضوح مواقف وعبارات المقياس.

٣- حساب زمن تطبيق المقياس.

٤- تحديد التماسك والاتساق الداخلى للمقياس.

٥- حساب ثبات المقياس.

٦- حساب صدق المقياس.

وقد تم تطبيق المقياس على نفس المجموعة من التلاميذ التى أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية للاختبار التحصيلى وعددها (٤٠) تلميذاً، وكانت التعليمات واضحة وكذلك المواقف والعبارات، وتم الرد على استفسارات بعض التلاميذ بشأن معانى بعض الكلمات فى بعض العبارات.

زمن المقياس:

تم تحديد زمن المقياس من خلال الزمن الذى استغرقه (٧٥%) من تلاميذ المجموعة الاستطلاعية فى الاستجابة لعبارات المقياس، وقد وجد أنه يساوى (٥٥) دقيقة تقريباً.

تحديد التماسك والاتساق الداخلى للمقياس:

لتحديد الاتساق الداخلى للمقياس تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس بعضها مع بعض، ثم بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات ارتباط أبعاد مقياس الاتجاهات بعضها مع بعض

وكل بعد من أبعاده مع الدرجة الكلية له

م	أبعاد المقياس	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	المقياس ككل
١	لاشتراطات الصحية فى بيئة اللعب وأدواته.	–								٠.٨٠
٢	الملابس وملاءمتها لممارسة النشاط الرياضى.	٠.٥٨	–							٠.٦١
٣	الإحماء وأهميته.	٠.٦٨	٠.٦٢	–						٠.٨٣
٤	الالتزام بقانون اللعب وقواعده وآدابه.	٠.٥٤	٠.٦٦	٠.٥٦	–					٠.٧٩
٥	لاسترخاء والراحة.	٠.٤٢	٠.٥٨	٠.٤٢	٠.٦٦	–				٠.٧٢
٦	لغذاء الصحى.	٠.٦٢	٠.٥٤	٠.٤٣	٠.٦٢	٠.٥٨	–			٠.٧٨
٧	لإسعافات الأولية.	٠.٦٤	٠.٥٧	٠.٦٦	٠.٥٨	٠.٦٢	٠.٥٤	–		٠.٨١
٨	أهمية الشكوى للمعلم أو الوالدين عند الإصابة أو المرض.	٠.٤٧	٠.٥١	٠.٦٦	٠.٥٨	٠.٤٥	٠.٤٧	٠.٥٨	–	٠.٨٢

يتضح من جدول(٤) أن معاملات ارتباط أبعاد المقياس بعضها مع بعض دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وأن معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس ككل دالة عند مستوى (٠.٠١). وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلى للمقياس.

ثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية بنفس الطريقة التى تم اتباعها لحسبا ثبات الاختبار التحصيلى،حيث اعتبرت درجات العبارات الزوجية هى أحد نصفى المقياس ودرجات العبارات الفردية هى النصف الآخر للمقياس، وتم استخدام معادلة سبيرمان – براون Spearman Brown **لحساب معامل ثبات المقياس، ويبين جدول (٥) قيم س، ص لحساب معامل الارتباط والثبات لمقياس الاتجاهات.**

جدول (٥)

قيم س، ص لحساب معامل الارتباط والثبات لمقياس الاتجاهات

ن	مجـ س	مجـ ص	(مجـ س)٢	(مجـ ص)٢	مجـ س٢
٤٠	٣٣٣٥	٣٣٥٤	١١١٢٢٢٢٥	١١٢٤٩٣١٦	٢٧٩٩٦٠
	مجـ ص٢	مجـ س.ص	مجـ س×مجـ ص	معامل الارتباط	معامل الثبات
	٢٨٢٧١٢	٢٨٠٩٥٢	١١١٨٥٥٩٠	٠.٧٨	٠.٨٨

ويتضح من جدول(٥) أن معامل ثبات المقياس يساوى (٠.٨٨) وهذا يبين أن المقياس مناسب وصالح كأداة لقياس اتجاهات مجموعة البحث نحو الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية فى الوحدة المقترحة.

صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهرى (صدق والذى تمثل فى اتفاق السادة المحكمين على صلاحية المقياس للتطبيق على مجموعة البحث، وأنه صادق فى قياس ما وضع لقياسه، كما تم حساب الذاتى (الإحصائى)، ووجد أنه يساوى (٠.٩٣)، وهذا يعنى أن المقياس كأداة لقياس الاتجاه نحو الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية فى الوحدة المقترحة،وبهذا يكون قد تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس(*) الذى تطبيقه على مجموعة البحث.

(*) ملحق (٧).

وقد تم فيما سبق تناول التصور المقترح للوحدة موضوع البحث، والذى اشتمل على:

أ - أهداف الوحدة ومحتواها ونشاطات التعليم والتعلم بها وأساليب التقويم.

ب- مكونات الوحدة وهى: كتاب التلميذ، دليل المعلم، الاختبار التحصيلى، مقياس الاتجاهات.

وبهذا تكون قد تمت الإجابة عن السؤال الثانى من أسئلة البحث وهو:

ما التصور المقترح لوحدة تتضمن مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية التى ينبغى أن يلم بها تلاميذ الصف الأول الإعدادى؟

ثانياً: الدراسة التجريبية:

١- الهدف من التجربة:

استهدفت تجربة البحث الحالى التعرف على أثر تدريس وحدة مقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية على تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى للمفاهيم المتضمنة بها واتجاهاتهم نحوها.

٢-عينة الدراسة التجريبية:

تم اختار فصل دراسى بطريقة عشوائية من بين فصول الصف الأول الإعدادى بمدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين بمدينة سوهاج، حيث وقع الاختيار على فصل ١/٢ لتنفيذ تجربة البحث.

٣- التصميم التجريبى المستخدم:

اعتمد التصميم التجريبى على مجموعة واحدة،واستخدم أسلوب القياس القبلى والبعدى للتحصيل والاتجاهات لهذه المجموعة.

٤- متغيرات البحث وأساليب ضبطها:

أ - المتغير التجريبى: تضمنت الوحدة متغيراً تجريبياً واحداً هو دراسة الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.

ب- المتغيرات التابعة: تضمنت الوحدة المقترحة متغيرين تابعين هما: التحصيل فى المجال المعرفى فى مستوياته الثلاثة الأولى (التذكر- الفهم- التطبيق)، والاتجاهات نحو الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية وذلك فى الوحدة الدراسية المقترحة.

ج- المتغيرات غير التجريبية، وشملت:

- العمر الزمنى: وقد روعى عند اختيار مجموعة البحث تقارب العمر الزمنى لتلاميذها، فقد تم استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة، وتراوحت أعمار مجموعة البحث بين (١١-١٢) سنة.
- المستوى الاقتصادى والاجتماعى: تقع مدرسة سوهاج الإعدادية الجديدة بنين- التى تمت فيها تجربة البحث- فى مدينة سوهاج، وهذه المدينة تضم أسراً ذات مستوى اقتصادى واجتماعى متباين إلى حد ما، ولكن إذا نظرنا إلى أن التلاميذ يوزعون على الفصول بطريقة عشوائية، فإن ذلك يشير إلى تجانس مجموعة البحث فى هذا الجانب إلى حد ما.
- كثافة الفصول: بعد استبعاد التلاميذ الباقين للإعادة أصبح عدد تلاميذ مجموعة البحث (٤٠) تلميذاً.
- الظروف الطبيعية ومكان الدراسة:

حاول الباحث ضبط هذا المتغير بتنفيذ تجربة البحث فى الحصص الأولى من اليوم الدراسى، وذلك حتى تتعرض مجموعة البحث

لنفس الظروف التى يتعرض لها باقى فصول المدرسة من وضوء وتهوية ورطوبة، إلا أنه تعذر ذلك لأسباب تتعلق بتنظيم الجدول المدرسى من قِبَل إدارة المدرسة، ولذا فقد تم تنفيذ دروس التجربة فى الحصص من الرابعة وحتى السادسة.

- المدة الزمنية للتجربة:

استغرق تنفيذ تجربة البحث (٨) أسابيع تقريباً، حيث بدأت فى ٢٠٠١/٢/٢٠ وامتدت إلى ٢٠٠١/٤/١٢، وقد تخللت هذه المدة أجازة عيد الأضحى المبارك، وبلغ مجموع الحصص (١٤)

- القائم بالتدريس: قام بتدريس الوحدة المقترحة أحد معلمى التربية الرياضية بالمدرسة بعد أن أبدى موافقته على الاشتراك فى تنفيذ تجربة البحث، وقد تم معه استعراض هدف تجربة البحث والخطة المقترحة لتنفيذها ولقد لمس منه الباحث تجاوباً وتعاوناً فى هذا المجال.

٥- تدريس الوحدة المقترحة:

قبل البدء فى تدريس الوحدة المقترحة تم إجراء التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى ومقياس الاتجاهات، وتم تسليم كتاب التلميذ الذى يتضمن موضوعات الوحدة المقترحة لجميع تلاميذ مجموعة البحث،وقد تم تدريس الوحدة بواسطة معلم التربية الرياضية مع ضرورة الالتزام بما يلى:

أ - شرح مقدمة الوحدة وبيان أهدافها وأهميتها بالنسبة للتلاميذ.

ب- تدريس موضوعات الوحدة بالترتيب الذى وضعت به فى كتاب التلميذ.

ج- عدم انتقال المعلم من موضوع إلى موضوع آخر إلا بعد أن يجيب تلاميذ مجموعة البحث- بنسبة لا تقل عن ٧٥% منهم، عن أسئلة الموضوع الذى تم شرحه.

د – استعانة المعلم دائماً بدليل المعلم الذى تم إعداده لهذه الوحدة.

وقد قام الباحث بمتابعة تطبيق تجربة البحث مع المعلم القائم بالتدريس،وطُلِبَ من المعلم تسجيل ملاحظاته وانطباعاته عن التلاميذ أثناء دراستهم لموضوعات الوحدة، والتى كان من بينها ما يلى:

أ – اهتمامُ متزايد من جانب التلاميذ لدراسة الوحدة، وذلك من خلال الأسئلة التى كانوا يعدونها فى بداية كل حصة حول موضوع الدرس.

ب– تساؤل بعض التلاميذ عن إمكانية تعميم تدريس مثل هذه الموضوعات لجميع تلاميذ المدرسة.

ج– اهتمام التلاميذ بتطبيق المعارف والمفاهيم المتعلقة بأمنهم وسلامتهم فى بعض المواقف التى يقابلونها أثناء ممارسة النشاط الرياضى بدروس التربية الرياضية.

د– شكوى بعض التلاميذ من عدم توافر الاشتراطات الصحية السليمة فى فناء المدرسة.

٦– التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ومقياس الاتجاهات:

تم إجراء التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى ومقياس الاتجاهات على مجموعة البحث بعد الانتهاء من تدريس الوحدة المقترحة، ثم بعد ذلك تم تصحيح أوراق إجابات التلاميذ ورصد الدرجات ومعالجتها إحصائياً بهدف الإجابة عن كل من السؤال الثالث والرابع والخامس من أسئلة البحث وهى:

- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى تحصيل مجموعة البحث؟
- ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على اتجاهات مجموعة البحث؟
- ما مدى فعالية الوحدة المقترحة؟

وهذا ما سيجيب عنه البحث فى الخطوة التالية.

ثالثاً: نتائج الدراسة التجريبية وتفسيرها:

١- النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على الاختبار التحصيلى ككل:

يتعلق هذا الجزء باختبار صحة الفرض الأول من فروض البحث، والذى ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث-قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى تحصيل المفاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى".

ولاختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب متوسط درجات التلاميذ- مجموعة البحث- فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى، ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى، ثم حساب الفروق ومتوسطها، وذلك تمهيداً لاستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين (٢٣: ٤٦٩)، ويوضح جدول (٦) هذه النتائج.

جدول (٦)

دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث فى التطبيقين

القبلى والبعدى للاختبار التحصيلى ككل

التطبيق	م	م ف	مجـــ ح٢ ف	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة
قبلى	١٥.٩٠	١٨.٧٨	٥٥١.٠٤	٣٩	٣١.٦١
بعدى	٣٨.٦٨				

تشير نتائج جدول (٦) إلى ما يلى:

١- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى ككل، حيث بلغ متوسط

درجاتهم فى التطبيق البعدى (٣٨.٦٨) درجة، بينما بلغ متوسط درجـــاتهم التطبيق القبلى لـــنفس الاختبـــار (١٥.٩٠) درجـــة مـــن نهايـــة عظمـــى درجة للاختبار التحصيلى.

٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجـــات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للاختبار التحصيلى، لصالح التطبيق البعدى، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تساوى (٣١.٦١) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية(٣٩).

وهذا يعنى أن الوحدة المقترحة عن الأمان والســـلامة فـــى الأنشـــطة الرياضية، كان لها أثر واضح على ارتفاع مستوى تحصيل التلاميذ- مجموعـــة البحث-، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الأول من فروض البحث.

٢- النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على مستويات الاختبار:

يتعلق هذا الجزء بالفرض الثانى من فروض البحث الذى ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعـــة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فـــى تحصـــيل المفـــاهيم المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى عند مســـتوى التذكر والفهم والتطبيق".

ولاختبار صحة هذا الفرض قام الباحـــث بحســـاب متوســـط درجـــات التلاميذ- مجموعة البحث- فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى بالنســـبة لكل مستوى من مستويات الاختبار الثلاثة (تذكر- فهم- تطبيق) على حدة، وحساب متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى لكل مستوى مـــن مســـتويات الاختبار السابقة على حدة، ثم حساب دلالة الفرق بين متوسطين مـــرتبطين لكل مستوى على حدة، وذلك باستخدام اختبار (ت) ويوضـــح جـــدول(٧)، جدول (٨)، جدول (٩) هذه النتائج.

جدول (٧) دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث فى التطبيقين

القبلى والبعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التذكر

التطبيق	م	م ف	مجـ ح٢ ف	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة
قبلى بعدى	٤.٢٣ ٩.٩٠	٣.٣٣	٣٠.٣٢	٣٩	٢٣.٩٥

تشير نتائج جدول (٧) إلى ما يلى:

١- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التذكر، حيث بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى (٩.٩٠) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى(٤.٢٣) درجة من النهاية العظمى لدرجات هذا المستوى وقدرها (١٢) درجة.

٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التذكر لصالح التطبيق البعدى للاختبار عند هذا المستوى، حيث بلغت قيمة(ت) المحسوبة (٢٣.٩٥) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٩).

وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة بالنسبة لمستوى التذكر.

جدول (٨) دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث فى التطبيقين القبلى والبعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى الفهم

التطبيق	م	م ف	مجـــ ح^{2} ف	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة
قبلى بعدى	٥.٨٨ ١٥.٧٥	٩.٧٧	٢٦٣.٠٤	٣٩	٢٣.٨٢

تشير نتائج جدول (٨) إلى ما يلى:

١- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى الفهم، حيث بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى (١٥.٧٥) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى (٥.٨٨) درجة من النهاية العظمى لدرجات هذا المستوى وقدرها (١٨) درجة.

٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى الفهم لصالح التطبيق البعدى للاختبار عند هذا المستوى، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٣.٨٢) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٩).

وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة بالنسبة لمستوى الفهم.

جدول (٩) دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث فى التطبيقين القبلى والبعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التطبيق

التطبيق	م	م ف	مجـــ ح^{2} ف	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة
قبلى بعدى	٥.٧٩ ١٣.٠٣	٥.٦٧	٩٧.٧٦	٣٩	٢٢.٦٨

تشير نتائج جدول (٩) إلى ما يلى:

١- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التطبيق، حيث بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التطبيق (١٣.٠٣) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى (٥.٧٩) درجة من النهاية العظمى لدرجات هذا المستوى وقدرها (١٦) درجة.

٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى(٠.٠١) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى للاختبار التحصيلى بالنسبة لمستوى التطبيق لصالح التطبيق البعدى للاختبار عند هذا المستوى، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٢.٦٨)،وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٩).

وهذا يبين ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ مجموعة البحث للمفاهيم المتضمنة بالوحدة المقترحة بالنسبة لمستوى التطبيق.

مما سبق يتضح أن الوحدة المقترحة كان لها تأثير واضح فى ارتفاع مستوى تحصيل التلاميذ- مجموعة البحث- لمفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية المتضمنة بهذه الوحدة، بالنسبة لمستويات الاختبار الثلاثة (التذكر- الفهم- التطبيق)، مما يجعل من الممكن قبول الفرض الثانى من فروض البحث.

وبهذا تكون قد تمت الإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة البحث وهو:

"ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث- للمفاهيم المتضمنة بها"؟.

٣- النتائج الخاصة بأداء مجموعة البحث على مقياس الاتجاهات:

يتعلق هذا الجزء بالفرض الثالث من فروض البحث، والـذى ينص على:"توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات التلاميذ- مجموعة البحث- قبل دراسة الوحدة المقترحة وبعدها فى اتجاهاتهم نحو الموضوعات المتضمنة بها لصالح التطبيق البعدى لمقياس الاتجاهات".

ولاختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب متوسط درجات التلاميذ- مجموعة البحث- فى التطبيق القبلى لمقياس الاتجاهات، ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى، ثم حساب الفروق ومتوسطها واستخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطين مرتبطين، ويوضح جدول (١٠) هذه النتائج.

جدول (١٠) دلالة الفرق بين متوسطى درجات مجموعة البحث فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الاتجاهات

التطبيق	م	م ف	مجـ ح٢ ف	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة
قبلى بعدى	١٦٧.٤٢ ٢٢٨.٨	٦٢.٠٥	٩٠٩٩.٦٢	٣٩	٢٥.٧٤

تشير نتائج جدول (١٠) إلى ما يلى:

١- متوسط درجات التلاميذ فى التطبيق البعدى أكبر بكثير من متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى لمقياس الاتجاهات، حيث بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى (٢٢٨.٨) درجة، بينما بلغ متوسط درجاتهم فى التطبيق القبلى(١٦٧.٤٢) درجة، من النهاية العظمى لدرجات المقياس وقدرها(٢٦٤) درجة.

٢- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطى درجات التلاميذ فى التطبيق القبلى والتطبيق البعدى لمقياس الاتجاهات، لصالح

التطبيق البعدى للمقياس، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٥.٧٤)، وهى أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٩).

وهذا يشير إلى تنمية اتجاهات التلاميذ- مجموعة البحث-،مما يعنى أن الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية، كان لها أثر إيجابى على اتجاهات مجموعة البحث نحو الموضوعات المتضمنة بها عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية.

وبذلك يتكون قد تمت الإجابة عن السؤال الرابع من أسئلة البحث وهو: "ما أثر تدريس الوحدة المقترحة على اتجاهات تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث- نحو الموضوعات المتضمنة بها؟".

٤- النتائج الخاصة بقياس فعالية الوحدة المقترحة:

يتعلق هذا الجزء بالفرض الرابع من فروض البحث، والذى ينص على:"للوحدة المقترحة فعالية بنسبة كسب لا تقل عن (١.٢) مقاسة بمعادلة "بليك Blake" لقياس الفعالية".

تقاس فعالية أى برنامج مقترح بنسبة الكسب الكلى الفعلى فى التحصيل إلى نسبة الكسب الكلى المحتمل،وقد استخدم الباحث معادلة "بليك Blake" (٤٨: ٤٧٢، ٤٧٣)، لتحديد نسبة الكسب المعدل للوحدة المقترحة، وقد حدد "بليك" أن نسبة الكسب للبرنامج المقترح تقع فى المدى من (١-٢)،وبينما يرى البعض أن البرنامج يعد فعالاً إذا كانت هذه النسبة واحداً فأكثر، إلا أن "بليك" قد حدد (١.٢) كحد فاصل للحكم على فعالية البرنامج، وقد أخذ الباحث بهذا الحد (١.٢) باعتباره الحد الأعلى.

ولاختبار صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب متوسط درجات مجموعة البحث فى التطبيق القبلى للاختبار التحصيلى ككل،ومتوسط درجاتهم فى التطبيق البعدى للاختبار ككل، ويوضح جدول(١١) هذه النتائج.

جدول (١١)

نسبة الكسب المعدل لقياس فعالية الوحدة المقترحة

عدد التلاميذ	متوسط درجات التطبيق القبلى للاختبار	متوسط درجات التطبيق البعدى للاختبار	النهاية العظمى لدرجات الاختبار	نسبة الكسب
٤٠	١٥.٩٠	٣٨.٦٨	٤٦	١.٢٤

وتشير نتائج جدول(١١) إلى ما يلى:

أن الوحدة المقترحة حققت نسبة كسب قدرها(١.٢٤) مقاسة بمعادلة "بليك Blake" لقياس الفعالية، وأنها تزيد عن الحد الفاصل الذى حدده "بليك" وهو (١.٢) لقبول البرنامج.

وهذا يؤدى إلى قبول الفرض الرابع من فروض البحث، وبذلك تكون قد تمت الإجابة عن السؤال الخامس والأخير من أسئلة البحث وهو:

- "ما مدى فعالية الوحدة المقترحة"؟.

تفسير نتائج الدراسة:

بالنظر إلى النتائج السابقة يمكن تفسير ارتفاع مستوى تحصيل تلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعة البحث- ونمو اتجاهاتهم بعد دراسة الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية فى ضوء ما يلى:أن الوحدة المقترحة تعالج موضوعات تهم التلاميذ وتلبى احتياجاتهم ومطالب نموهم، حيث أن التلاميذ فى هذه السن يدخلون فى مرحلة المراهقة ويمرون خلالها بسمات سيكولوجية خاصة منها ما يلى:

أ - تبدأ القدرات العقلية فى التمايز والظهور ويتمثل ذلك فى تكوين المفاهيم المجردة والاهتمام بالحقائق والمشكلات (٢١: ١٣٥-

ب- أن المنافسة فى هذه المرحلة(الإعدادية) تشكل جانباً مهماً من جوانب الاحتياجات العقلية للتلميذ بما تمثله فى رغبة التفوق واحتلال مكانة

متميزة بين زملائه، (٢١: ١٣٥-١٥٢)،ويتضح هذا فى ميل التلميذ ممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية واهتمامه باكتساب المعارف الخاصة بالنشاط الرياضى والتى تعد من الدوافع المهمة فى مرحلة الممارسة التخصصية لهذا النشاط (٣٦: ١٣٩).

ج- تعد هذه المرحلة،مرحلة تعلم التلميذ للمهارات الرياضية الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية، وممارستها من خلال أنشطة تنافسية سواء داخل المدرسة أو خارجها، مما ينمى لديه الرغبة فى اكتساب المعارف المتعلقة بهذه الأنشطة.

د -رغبة التلميذ الشديدة (فى هذه المرحلة) فى تحسين مظهره الشخصى واهتمامه بجسمه وقلقه الزائد على صحته (١٦: ٣٩٨-٣٩٩)،وهذه تعد من العوامل المهمة فى اكتساب التلميذ للمعارف الصحية واتباع عوامل الأمن والسلامة.

٢- أهداف الموضوعات التى تناولتها الوحدة المقترحة محددة تحديداً سلوكياً مما ساعد فى اختيار المحتوى بما يحقق هذه الأهداف.

٣- تضمن محتوى الوحدة معلومات وظيفية للحفاظ على أمن وسلامة الفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضى، حيث كان الاهتمام بتوظيف وتطبيق تلك المعلومات بما يحقق الأمان والسلامة للأفراد أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

٤- صياغة موضوعات الوحدة المقترحة بأسلوب شيق،كان فى أغلبه فى شكل حوار مع التلميذ.

٥- ساعد أسلوب التدريس الذى اعتمد على الحوار والمناقشة على تفاعل التلاميذ وإيجابيتهم فى عملية التعلم.

٦- عرض المفاهيم المراد إكسابها للتلاميذ بصورة مرتبة ترتيباً هرمياً منطقياً، وتقديمها فى أجزاء مبسطة تناسب طبيعة محتوى الوحدة.

٧- استخدام أسلوب التقويم المستمر طوال تدريس الوحدة والمتمثـــل فـــى التلاميذ بالإجابة عن الأسئلة الواردة فى نهاية كل موضـــوع، والتـــى تهدف إلى قياس فهم وتطبيق المعلومات إلى جانب تذكرها.

رابعاً: الاستخلاصات:

فى ضوء نتائج الدراسة،وفى حدود خطة وإجــراءات البحـــث يمكـــن استخلاص ما يلى:

١- أن تدريس الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى، أدى إلى ارتفاع مستوى تحصيلهم فـــى مستويات التذكر والفهم والتطبيق والمجموع الكلى للاختبار التحصيلى فى الوحدة المقترحة.

٢- أن تدريس الوحدة المقترحة لتلاميذ الصف الأول الإعدادى- مجموعـــة البحث- أدى إلى تنمية اتجاهاتهم نحو الأمان والسلامة فـــى الأنشـــطة الرياضية.

٣- أن للوحدة المقترحة فعالية مقاسة بمعادلة "بليك Blake" لتحديد نســـبة الكسب المعدل، حيث بلغت نسبة الكسب المعـــدل للوحـــدة المقترحـــة (١.٢٤).

التوصيات والمقترحات:

فى ضوء ما توصل إليه البحث الحالى من نتائج واستنتاجات، يمكن تقديم التوصيات التالية:

١- يجب أن يتضمن منهاج التربية الرياضية فى المرحلة الإعدادية محتوى معرفى يساعد على تنمية مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لدى التلاميذ وينمى اتجاهاتهم نحوها، حفاظاً على صحتهم وسلامتهم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

٢- الاستعانة بقائمة مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية التى توصل إليها البحث الحالى عند التخطيط لبرامج الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

٣- أن يتم تطبيق الوحدة المقترحة فى هذا البحث على تلاميذ المرحلة الإعدادية بصفة عامة وتلاميذ الصف الأول الإعدادى بصفة خاصة، حتى يتسنى الاستفادة منها فى تنمية مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لدى هؤلاء التلاميذ.

٤- إعداد برامج تدريبية لمعلمى التربية الرياضية لتعريفهم بمفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية وإعداد دليل للمعلم لكى يسترشد به فى تدريسه لهذه المفاهيم ويساعده على تحقيق الأهداف المرجوة.

٥- تدريب التلاميذ على الإسعافات الأولية للإصابات الشائع حدوثها فى الأنشطة الرياضية.

بحوث مقترحة:

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بإجراء البحوث التالية:

١- **إعداد وحدة لتنمية مهارات الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.**

٢- **إعداد وحدة لتنمية مفاهيم الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية.**

٣- **دراسة أثر الوحدة المقترحة عن الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية على عادات التلاميذ وسلوكهم الصحى المتعلق بالأمان والسلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.**

٤- **إجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين الإلمام بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بالأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية ومعدل الإصابات الرياضية أثناء ممارسة تلك الأنشطة.**

المراجع

المراجع العربية

١- إبراهيم بسيونى عميرة: المنهج وعناصره، القاهرة،دار المعارف،

٢-: الأمان والتربية الأمانية من النظرية إلى التطبيق، صحيفة التربية، نوفمبر، ١٩٧٢م.

٣- فتحى الديب: تدريس العلوم والتربية العلمية،ط١٠، القاهرة،دار المعارف، ١٩٨٣م.

٤- محمد على نصر: "آراء رجال التعليم حول التخطيط لبرامج الأمان والتربية الأمانية بمراحل التعليم المختلفة"، بحث قدم إلى كلية التربية بسوهاج- جامعة أسيوط، ١٩٨٠م.

٥- محمد على نصر: "آراء رجال التعليم حول الأهداف السلوكية للتربية الأمانية المناسبة لكل مرحلة من المراحل التعليمية"، كلية التربية بسوهاج، جامعة أسيوط، ١٩٨٠م.

٦- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٩٣م.

٧- أبو الفتوح رضوان: منهج المدرسة الابتدائية، ط٣، الكويت، دار القلم، ١٩٨٨م.

٨- أديل سعد شنودة، سامية فرغلى منصور: الجمباز الفنى- مفاهيم وتطبيقات، الإسكندرية، ملتقى الفكر، ١٩٩٩م.

٩- السيد محمد خيرى: الإحصاء فى البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط٤، القاهرة، دار النهضة، ١٩٧٠م.

١٠- أمين أنور الخولى،جمال الشافعى: مناهج التربية البدنية المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٠م.

١١- ـــــــــــ، محمود عنان: المعرفة الرياضية- الإطار المفاهيمى، المعرفة الرياضية، القاهرة،دار الفكر العربى، ١٩٩٩م.

١٢- أمين أنور الخولى، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: التربية الرياضية المدرسية- دليل معلم الصف وطالب التربية العملية، ط٤، القاهرة، دار الفكر العربى،

١٣- إيلين وديع فرج: خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٤م.

١٤- بدرية محمد محمد حسانين: "تقويم طلاب كلية التربية بسوهاج فى معرفة احتياطات الأمان فى تدريس الكيمياء بالمرحلتين الإعدادية والثانوية والقدرة على تطبيقها"، رسالة ماجستير،كلية التربية بسوهاج، جامعة أسيوط،

١٥- بهاء إبراهيم سلامة: الخدمات الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضى الدراسى المقدمة لتلاميذ المرحلتين الابتدائية والإعدادية بمنطقة مسقط التعليمية، بحوث المؤتمر العلمى للياقة البدنية للصحة والدفاع والإنتاج المنعقد فى الفترة من ٥-٧ نوفمبر، الإمارات العربية المتحدة، ١٩٩١م.

١٦- تشارلز بيوتشر: أسس التربية البدنية. ترجمة حسن معوض، كمال صالح، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٦٤م.

١٧- ج. ملتون سميث: الدليل إلى الإحصاء فى التربية وعلم النفس. ترجمة إبراهيم بسيونى عميرة، القاهرة، دار المعارف،

١٨- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الاجتماعى، ط٤، القاهرة، عالم الكتب، ١٩٧٧م.

١٩- حسين سليمان قورة: الأصول التربوية فى بناء المناهج، ط٨، دار المعارف، ١٩٨٥م.

٢٠- حلمى أحمد الوكيل، محمد أمين المفتى: المناهج- مفهومها- أسسها- عناصرها- تنظيماتها، القاهرة، دار الكتاب الجامعى، ١٩٩٦م.

٢١- خير الدين على أحمد عويس وآخرون: الميول الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية وأثره العوامل البيئية فى توجيهها، المؤتمر العلمى لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضة، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، مايو ، ١٩٨٣م.

٢٢- رشدى لبيب: نمو المفاهيم العلمية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨٢م.

٢٣- سميحة فخرى: الإصابات فى بعض الأنشطة الرياضية للاعبى الدرجة الأولى والناشئين، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، المجلد الخامس، العدد الثالث، جامعة حلوان، ١٩٨٢م.

٢٤- سيد عبد الجواد وآخرون: بعض العوامل المؤثرة فى حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبى الكرة الطائرة فى المرحلة السنية (٢٥-٣٠ سنة)، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية،

٢٥- صالح دياب هندى، هشام عامر عليان: دراسات فى المناهج والأساليب العامة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٥م.

٢٦- عصمت محمد عبد المقصود: التربية الصحية والسلوك الصحى، ط٢، المؤلف، ١٩٩١م.

٢٧- عصمت محمد عبد المقصود : "تقـويم الخـدمات الصـحة للنشـاط الرياضى الخارجى لتلاميذ المرحلة الإعدادية"، المـؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحـوث التربيـة الرياضـية، الإسكندرية،، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، مارس، ٢٠٠٣

٢٨- ـــــــــــــــ: "تقييم البيئة الصحية لدرس التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية"، المؤتمر العلمى الثـانى لدراسـات وبحوث التربية الرياضية، الإسكندرية، كليـة التربيـة الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلـوان، مـارس،

٢٩- عفاف عبد الكريم: البرامج الحركية والتدريس للصغار، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٩م.

٣٠- على أحمد مدكور: مناهج التربية- أسسها وتطبيقاتها، القـاهرة،دار الفكر العربى، ١٩٩٨م.

٣١- غازى يوسف،مسعود غرابة: دراسة تحليلية لمعدل انتشار الإصابات الرياضية لدى لاعبى كرة القدم بالـدورى السـعودى، مجلة كلية التربية، العدد (٢٠)، كلية التربيـة بطنطـا، جامعة طنطا، ١٩٩٤م.

٣٢- فؤاد البهى السيد: علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشـرى،ط٣، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٧٩م.

٣٣- كوثر عبد الرحيم شهاب الشريف: "برنامج مقترح للتربية الأمانية فى إحدى المدارس الثانوية الصناعية بسـوهاج"، رسـالة دكتوراة، كلية التربيـة بسـوهاج، جامعـة أسـيوط، ١٩٨٣م.

٣٤- لمياء شعبان أحمد أبو زيد: "برنامج مقترح للتربية الأمانية فى المنزلى وأثره على تحصيل واتجاهات تلميذات الصف الثالث الإعدادى"، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة جنوب الوادى، ١٩٩٧م.

٣٥- محمد السيد شطا: إصابات الرياضة والعلاج الطبيعى، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٣م.

٣٦- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠٢م.

٣٧- ــــــــــــــ: سيكولوجية النمو للمربى الرياضى، القاهرة،دار الفكر العربى، ١٩٩٨م.

٣٨- محمد رضا البغدادى: الأهداف والاختبارات بين النظرية والتطبيق فى المناهج وطرق التدريس، القاهرة، دار المعارف،

٣٩- محمد صبحى عبد الحميد: دراسة تحليلية عن الإصابات الرياضية خلال البرنامج العملى بكليات التربية الرياضية جامعة الزقازيق، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الرابع، العدد السابع والثامن، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، أغسطس، ١٩٨٧م.

٤٠- محمد عبد الخالق علام، عصمت محمد عبد المقصود: السلوك الصحى وتدريس الصحة، القاهرة، دار المعارف،

٤١- محمود أحمد أبو العينين، مفتى إبراهيم محمد: العوامل المرتبطة بإصابات اللاعبين فى كرة القدم، بحوث المؤتمر الدولى الرياضة للجميع فى الدول النامية، القاهرة، المجلد الثالث،كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.

٤٢- مختار سالم: حول الكرة الطائرة، بيروت: مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، ١٩٩١م.

٤٣- مسعود كمال غرابة: علاقة الخدمات الصحية ومستوى اللياقة البدنية بالمعدلات النسبية لانتشار الإصابات الرياضـــية لناشـــئ كرة القدم، مجلة كلية التربية، العدد (٢٦)، كلية التربية بطنطا، جامعة طنطا، ١٩٩٩م.

٤٤- مكارم حلمى أبو هرجة، محمد سعد زغلـــول: موســـوعة التـــدريب الميدانى للتربية الرياضية، القاهرة،مركز الكتاب للنشر،

٤٥- ــــــــــــــــ،٢محمد سعد زغلول: مناهج التربيـــة الرياضـــية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.

٤٦- وزارة التربية والتعليم: دليل معلم التربية الرياضية- الصـــف الأول الإعدادى، القاهرة، الهيئـــة العامـــة لشـــئون المطـــابع الأميرية، ١٩٩٩م.

المراجع الأجنبية

٤٧- Bucher, C. A., Administration of School and College Health and Physical Education Programs, ٤th ed. Saint Louis, The C.V. Mosby Company, ١٩٦٧.

٤٨- Chronbach, Lee, J., Education Psychology. New York, Harcourt. Prace and World Co., ١٩٥٤.

٤٩- Clark, D. A. Teaching Social Studies in Secondary School. New York, Macmillan Publishing Co., ١٩٧٣.

٥٠- Good, Carter V. Dictionary of Education. New York, Mac-Grow-Hill Book Co., ١٩٧٣.

٥١- Hurd, Paul. Dehart, New Directions in Teaching Secondary School Science, Scoond Printing- Chicago, Rand Mc. Nally Comp. ١٩٧٠.

٥٢- Lowry, Charlees., Safty Education Curriculum, New Mex. Bureau of Indiana Affairs (Dep

t. of Interion), ١٩٨٩.
٥٣- Merrill, David, & Tennyson, Robert. Teaching Concepts: An Instructional Design Guide. New Jersey, Educational Technology Publications, ١٩٧٧.
٥٤- Page, G. Terry & Others, International Dictionary of Education, London, Kogan Page, ١٩٧٩.
٥٥- Pickle Barabase, Increasing Safety Awareness of Preschoolers Through a Safety Education Program. U.S.A., Nova University Florida, ١٩٨٩.
٥٦- Seif, Elliot. Teaching Significant Social Studies in the Elementary School. Chicago, Rand Mc Nally College publishing Co., ١٩٧٧.
٥٧- Smith, Becky, J, "Is It Safe? In Jury for Young Children, Suggestion for Teachers Parents and Others Car Provider of Children to Age ١٠", California: ETR Associates, INC. ١٩٩٤.
٥٨- Texas Technology University, Family Individual Health. Home Economics Curriculum Center, U.S.A., ١٩٨٥.

الملاحق

ملحق (٧)

مقياس الاتجاهات نحو الأمان والسلامة فى الوحدة المقترحة

"وحدة الأمان والسلامة فى الأنشطة الرياضية لتلاميذ الصف الأول الإعدادى"

اسم التلميذ: وقت بدء الإجابة:

اسم المدرسة: وقت الانتهاء من الإجابة:

الفصل:

تعليمات المقياس:

عزيزى التلميذ:

أمامك مجموعة من المواقف والتى تُصادِفُنا فى حياتنا اليومية، يلى كل موقف عدد من العبارات تمثل رأياً أو اقتراحاً للموقف، وبجانب كل عبارة من هذه العبارات ثلاث كلمات هى:

موافق .... غير متأكد .... غير موافق ....

والمطلوب منك:

- **إذا كنت موافقاً على العبارة ضع دائرة حول كلمة "موافق".**
- **إذا كنت غير موافق على العبارة ضع دائرة حول كلمة "غير موافق".**
- **إذا كنت غيرمتأكد من رأيك فضع دائرة حول كلمة "غير متأكد".**

ملحوظة:

- **لا تترك أى عبارة من العبارات التى تلى كل موقف دون إبداء رأيك.**
- **أجب بسرعة ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة صحيحة ما دامت تُعَبر عن رأيك.**

إليك المثال التالى:

– شراء الطعام من البائعة الجـــائلين عادة سيئة يجب أن نمتنع عنها. موافق غير متأكد غير موافق

فالشخص الذى يوافق على هذه العبارة يضع دائرة حول كلمة موافـــق كما فى المثال السابق.

الموقف الأول

دائماً تجد أشخاصاً يحاذرون على أنفسهم ويحافظون علـــى صـــحتهم ويبتعدون دائماً عن الأشياء التى قد تسبب لهم أخطاراً أثناء اللعب، فتجدهم يبتعدون عن اللعب فى الملاعب التى بها حفر أو التى يكثر بهـــا الأتربـــة، ويتجنبون اللعب فى الأوقات شديدة الحرارة أو فى الأوقات قارسة البرودة.

ما رأيكم؟

العبارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
١- لا داعى لهذا الحرص أو الحذر فالحذر لا يمنع من قدر.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- المفروض أن كل شخص يحاذر على نفسه ويتجنب الخطر.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- الشخص الذى يحاذر على نفسه يعتبر خواف وغير شجاع.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- المفروض فى المدارس يعلموا التلاميذ كيف يحافظون على أنفسهم ويتجنبوا الخطر.	موافق	غير متأكد	غير موافق

الموقف الثانى

يسكن أحمد فى منطقة جميلة ونظيفة أمام شارع واسع وكبير، وكـــان أحمد قد اتفق مع أصحابه على الذهاب إلى النادى فى يــوم الجمعــة لكــى يلعبوا مباراة فى كرة القدم، ولكن أصحابه غيروا رأيهم وقالوا لـه نلعب فى الشارع الواسع حتى نكون قريبين من بيوتنا.

ما رأيكم؟

١- يوافق أحمد على رأى أصحابه ويلعب معهم فى الشارع.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- لا يوافق أحمد على رأى أصحابه ويصمم على اللعب فى النادى.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- يلعب أحمد مع أصحابه فى الشارع طالما أن الشارع واسع ونظيف.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- اللعب فى الشارع عادة سيئة يجب أن نمتنع عنها.	موافق	غير متأكد	غير موافق

الموقف الثالث

أخذ أحمد الكرة وذهب مع أصحابه إلى النادى ليلعبوا مباراة كرة قدم، ولكنهم وجدوا ملعب النادئ ممتلئ بالمياه ولن يتمكنوا من اللعــب، وكـــان يوجد بجوار الملعب مكان واسع ولكنه ممتلئ بالأتربة وبه بعــض الحفــر، فاقترح أصحابه أن يلعبوا فى هذا المكان بدلاً مــن العــودة بــدون لعــب، فاعترض أحمد قائلاً:

أن هذا المكان غير صحى ويمكن أن يعرضنا للإصابة أثناء اللعب.

ما رأيكم؟

١- أحمد على حق. موافق غير متأكد غير موافق

٢- أحمد غلطان والمفروض يلعب مع أصحابه. موافق غير متأكد غير موافق

٣- لو كنت مكان أحمد كنت امتنعت عن اللعب فى هذا المكان مثله. موافق غير متأكد غير موافق

٤- الشخص الذى يجيد اللعب لا يهمه اللعب فى أى مكان. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف الرابع

ذهب أمير مع أصحابه إلى النادى ليلعبوا الكرة الطائرة، ولكن الملعب لم يكن مخططاً جيداً ولم تكن خطوطه واضحة، فأرادوا أن يخططوا الملعب ولكنهم لم يجدوا جيراً كافياً لذلك، ووجد أصحابه بعض فروع الشجر الطويلة ملقاة بجوار سور النادى وقريبة من الملعب فأتوا بها وحددوا بها خطوط الملعب من الجانبين والخلف لكى يتمكنوا من اللعب، فاعترض أمير على ذلك قائلاً أن هذا التصرف يمكن أن يتسبب فى إصابتهم أثناء اللعب، وامتنع عن اللعب معهم.

ما رأيكم؟

١- أمير على حق. موافق غير متأكد غير موافق

٢- كان ممكن أمير يلعب معهم وينتبه من هذه الفروع. موافق غير متأكد غير موافق

٣- لو كنت مكان أمير كنت امتنعت عن اللعب مثله. موافق غير متأكد غير موافق

٤- لو كنت مكان أمير كنت ألعب وأحاذر على نفسى. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف الخامس

فى وقت الظهيرة والجو شديد الحرارة، ارتدى أسامة ملابس اللعب وراح يستأذن والدته فى الخروج ليلعب الكرة مع أصحابه، فلم تسمح له والدته بالخروج للعلب فى هذا الوقت،وحذرته من اللعب فى الأوقات شديدة الحرارة حفاظاً على صحته، فسمع أسامة كلام والدته ولكنه قال فى نفسه "صحتى وأنا حر فيها مال أمى ومالى".

ما رأيكم؟

١- والدة أسامة على حق. موافق غير متأكد غير موافق

٢- المفروض أن أسامة كان امتنع عن اللعب فى هذا الوقت من نفسه. موافق غير متأكد غير موافق

٣- أسامة على حق يلعب فى أى وقت يريده. موافق غير متأكد غير موافق

٤- أنا لا أحب أن يمنعنى أحد من اللعب حتى ولو كان الجو حاراً. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف السادس

ينبه مدرس التربية الرياضية دائماً على التلاميذ بضرورة ارتداء ملابس رياضية مناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضى حتى يؤدون حركاتهم بحرية ولا يتعرضون للإصابة أثناء اللعب، وفى حصة التربية الرياضية نسى أحمد إحضار ملابسه الرياضية معه وأراد أن يمارس النشاط الرياضى بزى المدرسة، ولكن المعلم منعه من ذلك ولم يشركه فى الحصة حرصاً على أمكم سلامته.

١- كان المفروض أن أحمد يشترك فى الحصة فهو المسئول عن نفسه.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- المدرس على حق.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣-المفروض أن كل تلميذ لا يمارس النشاط الرياضى إلا بملابس رياضية.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- أنا لا أحب أن يمنعنى المعلم من ممارسة النشاط الرياضى عندما أنسى ملابسى الرياضية.	موافق	غير متأكد	غير موافق

الموقف السابع

ذهب أحمد مع والده إلى أحد محلات بيع الملابس ليشترى قميصاً من نوع معين، ولكن البائع أخبره أن هذا النوع الذى يريده لم يتبــق منـــه إلا قميصاً واحداً فقط، وأحضر البائع القميص وعندما ارتداه أحمد وجده ضيقاً.

ما رأيكم؟

العبارة			
١- يشترى أحمد هذا القميص.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- لا يشترى أحمد هذا القميص.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- لو كنت مكان أحمد كنت اشتريت هذا القميص طالما أنه يعجبنى.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- لو كنت مكان أحمد أشترى قميصـــاً آخر غير هذا القميص الضيق.	موافق	غير متأكد	غير موافق

الموقف الثامن

عاد أحمد من النادى متأخراً بعد مباراة لعبها مع أصحابه، وكان متعباً من اللعب، فدخل إلى فراشه لينام قبل أن يستحم ويغير ملابس اللعب، ولكن والده قال له قم واستحم وغير ملابسك قبل أن تنام، فسمع أحمد كلام والده ولكنه قال فى نفسه "ما المانع من النوم الآن الاستحمام فى الصباح".

ما رأيكم؟

العبارة			
١- والد أحمد على حق.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- أحمد ممكن ينام ويستحم فـــى الصـــباح طالما أنه متعب من اللعب.	موافق	غير متأكد	غير موافق

٣- المفروض أن أحمد كان استحم وغير ملابسه من نفسه. موافق غير متأكد غير موافق

٤- طالما أن أحمد لن يخرج من البيت يمكن أن ينام ويغير ملابسه ويستحم في موافق غير متأكد غير موافق

الموقف التاسع

ذهب أحمد مع والده إلى أحد محلات بيع الأحذية ليشترى حذاءً رياضياً، اختار أحمد حذاءً جميلاً أعجبه، وأحضر البائع الحذاء، وعندما لبسه أحمد ليقيسه وجده ضيقاً، فلم يهتم أحمد بذلك وأراد شراءه لأن شكله جميل ويعجبه، ولكن والد أحمد اعترض وطلب من أحمد أن يختار حذاءً آخر مناسباً ومريحاً لقدمه فسمع أحمد كلام والده واختار حذاءً آخر ولكنه قال فى نفسه "كل واحد حر يلبس الحذاء الذى يعجبه".

ما رأيكم؟

١- والد أحمد على حق. موافق غير متأكد غير موافق

٢- المفروض أن كل شخص يرتدى الحذاء الذى يعجبه. موافق غير متأكد غير موافق

٣- لو كنت مكان أحمد كنت أشترى هذا الحذاء طالما أن شكله جميل موافق غير متأكد غير موافق

٤- ارتداء حذاء ضيق عادة غير موافق غير متأكد غير موافق

الموقف العاشر

لاحظ أحمد أن مدرس التربية الرياضية ينبه كثيراً علــى أهميــة أداء التلاميذ لتمرينات الإحماء (التسخين) قبل مزاولة أى نشاط رياضى، وذلــك حفاظاً على الصحة وتجنب الإصابة أثناء اللعب، فقال أحمد فى نفســه "أنــا صحتى جيدة ولا داعى لإضاعة الوقت فى أداء هذه التمرينات".

ما رأيكم؟

العبارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
١- أحمد على حق، يمارس النشاط الرياضــى كما يحب طالما أن صحته جيدة.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- محمد غلطان والمفروض يؤدى تمرينــات الإحماء دائماً قبل مزاولة النشاط الرياضى.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- أنا أحب أن أمــارس النشــاط الرياضــى مباشرة ولا أضيع الوقــت فــى أداء هــذه	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- المفروض كل شــخص يــؤدى تمرينــات الإحماء دائماً قبل مزاولة أى نشاط رياضى.	موافق	غير متأكد	غير موافق

الموقف الحادى عشر

أحياناً نجد بعض الأشخاص وهم يشجعون فريقهم يقذفون الطوب فى الملعب أو يصيحون بأصوات عالية ويتلفظون بألفاظ غير لائقة عندما ينهزم فريقهم.

ما رأيكم؟

العبارة	موافق	غير متأكد	غير موافق
١- يجب أن نمنع هؤلاء الأشخاص من مشاهدة المباريات ونعاقبهم.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- عندما ينهزم الفريق الذى أشجعه أغضب وأفعل مثلهم.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- قذف الطوب فى الملعب أو التلفظ بألفاظ غير لائقة تصرف سئ وغير	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- الشخص الذى يحب فريقه هو الذى يفعل مثلهم.	موافق	غير متأكد	غير موافق

الموقف الثانى عشر

كان حسن يلعب مع فريق مدرسته فى إحدى مباريات دورى المدارس لكرة القدم، وفجأة وهو مستحوز على الكرة تعرض أحد لاعبى الفريق المنافس للإصابة، ولم يوقف حكم المباراة اللعب لأن الكرة كانت فى اللعب ولم تخرج خارج الملعب، فقام حسن بركل الكرة خارج الملعب لإتاحة الفرصة لعلاج اللاعب المصاب.

ما رأيكم؟

١- حسن تصرف تصرفاً سليماً. موافق غير متأكد غير موافق

٢- كان المفروض أن حسن استمر فى اللعب طالما أن اللاعب المصاب ليس من فريقه. موافق غير متأكد غير موافق

٣- لو كنت مكان حسن كنت تصرفت مثله. موافق غير متأكد غير موافق

٤- كان المفروض أن حسن استمر فى اللعب طالما أن الحكم لم يوقف اللعب. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف الثالث عشر

كان أحمد يلعب مدافعاً فى فريقه فى إحدى مباريات كرة القدم، وعندما راوغه لاعب من الفريق المنافس وانطلق فى اتجاه المرمى لإحراز هدف، قام أحمد بعرقلته، فأصيب أحمد وأصيب اللاعب المنافس ولم يتمكن من إحراز الهدف، وقام الحكم بطرد أحمد من الملعب واحتساب خطأ على فريقهما رأيكم؟

١- تصرُف أحمد سليم لأنه منع اللاعب المنافس من إحراز هدف فى فريقه. موافق غير متأكد غير موافق

٢- تصرف أحمد غير سليم لأنه تسب فى إصابة منافسه وإصابة نفسه. موافق غير متأكد غير موافق

٣- لو كنت مكان أحمد كنت تصرفت مثله. موافق غير متأكد غير موافق

٤- المفروض أن كل لاعب يحافظ على سلامته وسلامة المنافسين. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف الرابع عشر

دائماً تجد أطفالاً دائمى النشاط والحركة ويلعبون كثيراً، ولكن بعضهم لا يعطون أجسامهم شئ من الراحة بعد اللعب.

ما رأيكم؟

العبارة			
١- الراحة بعد اللعب غير مهمة طالما أن الشخص لم يحس بالتعب.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- كل إنسان لازم يستريح بعد أى مجهود يبذله.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- أنا أحب أن أستريح بعد اللعب.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- أنا أحب أن ألعب باستمرار ولا أهتم بالراحة بعد اللعب	موافق	غير متأكد	غير موافق

الموقف الخامس عشر

يسهر أحمد كثيراً وينام متأخراً، وفى يوم كان أحمد يسهر أمام التليفزيون كعادته، فقال له والده قم واذهب إلى فراشك لتنام، فقام أحمد وذهب إلى فراشه لينام ولكنه قال فى نفسه "كل واحد حر يسهر زى ما يحب".

ما رأيكم؟

العبارة			
١- والد أحمد على حق.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- النوم المبكر غير مهم طالما أن الشخص ينام ما يكفيه من ساعات	موافق	غير متأكد	غير موافق

٣- أنا أحب أن أنام مبكراً. موافق غير متأكد غير موافق

٤- أنا أحب السهر مثل أحمد. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف السادس عشر

يحرص أحمد على أكل أصناف مختلفة من الطعام عندما يتناول وجبتها رأيكم؟

١- أكل أنواع مختلفة من الطعام يعتبر إسرافاً. موافق غير متأكد غير موافق

٢- المفروض أن كل شخص يحرص على تناول أصناف مختلفة من الطعام. موافق غير متأكد غير موافق

٣- أنا أحب أن يكون الطعام الذى أتناوله متنوعاً. موافق غير متأكد غير موافق

٤- يمكن لأحمد أن يأكل صنفاً واحداً من الطعام بشرط أن يشبع. موافق غير متأكد غير موافق

الموقف السابع عشر

أعدت الأم طعام الإفطار فجلس أمير لتناول طعام الإفطار بينما رفض أخاه أمجد تناول طعام الإفطار، وقال لوالدته سوف أشترى سندوتش وآكله فى الفسحة.

ما رأيكم؟

١- تناول طعام الإفطار غير مهم.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- المفروض أن أمجد يتناول طعام الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- ممكن أمجد يذهب إلى المدرسة ويتناول سندوتش فى الفسحة.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- المفروض أن كل تلميذ يحرص على تناول طعام الإفطار فى البيت قبل الذهاب إلى المدرسة.	موافق	غير متأكد	غير موافق

الموقف الثامن عشر

تحرص أسرة أمير على تناول وجبات الطعام فى أوقات منتظمة،وفى يوم عاد أمير من المدرسة مبكراً وأراد أن يتناول وجبة الغذاء بمفرده، ولكن والدته قالت له يجب أن تنتظر حتى يحين موعد الغذاء ونتناوله جميعاً، فسمع أمير كلام والدته، ولكنه قال فى نفسه "كل واحد ممكن يأكل فى الوقت الذى يريده ولا داعى لتناول الطعام فى أوقات منتظمة".

ما رأيكم؟

١- أمير على حق.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- المفروض أن أمير ينتظر حتى يحين موعد الغذاء.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- تنظيم مواعيد الوجبات غير مهم.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- المفروض كل شخص ينظم مواعيد وجباته.	موافق	غير متأكد	غير موافق

الموقف التاسع عشر

كان حسن يلعب مع فريق المدرسة فى إحدى مباريات دورى المدارس، وفجأة وقع على الأرض وشعر بألم فى ركبته مصحوباً بتورم، ولم يكن مسموحاً لفريق حسن بتغيير أحد اللاعبين لأن الفريق كان قد أنهى كل تغييراته ما رأيكم؟

١- يخرج حسن من الملعب فوراً ويمتنع عن اللعب.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- يكمل حسن المباراة بشرط أن يلعب برجله السليمة فقط.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- المفروض رئيس الفريق يمنع حسن من اللعب ويخرجه من الملعب.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- لو كنت مكان حسن لا أخرج من الملعب وأكمل المباراة حتى لا يخسر فريقى المباراة.	موافق	غير متأكد	غير موافق

الموقف العشرون

اتفق أمير مع أصحابه على أن يلعبوا مباراة فى يوم عطلة المدرسة، ولكنه استيقظ من النوم فى الصباح وهو يعطس ويسعل، وكان مصاباً بنزلة برد.

ما رأيكم؟

١- يذهب أمير مع أصحابه ويلعب لأنه لو نام يتعب أكثر.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- يستريح أمير ويأخذ علاجاً للبـــرد ولا يلعب إلا بعد أن يشفى تماماً.؟	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- يذهب أحمـــد مـــع أصـــحابه حتـــى لا يغضبهم.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- المفروض إن أى شخص يمرض لازم يتعالج ويستريح حتى يشفى تماما.	موافق	غير متأكد	غير موافق

الموقف الحادى والعشرون

عندما مرض أحمد ذهب إلى الطبيب، فكتب له الطبيـــب دواءً وأمـــره بتناوله،ونصحه بالراحة وعدم اللعب، وبعد أن انتهى الدواء وشعر أحمد أنه قد شفى من المرض أراد أن يلعب مع أصحابه، ولكن والده منعه من اللعب وقال له يجب أن نستشير الطبيب أولاً.

ما رأيكم؟

١- والد أحمد على حق.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- يمكن أن يلعب أحمد مع أصحابه إذا أحسن أنه شفى من مرضه وقادر على اللعب.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- لا داعى لاستشارة الطبيب طالما أن أحمد يشعر أنه شفى من مرضـــه وقـــادر علـــى	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- المفروض أن كل شخص يستشير الطبيب الذى يعالجه.	موافق	غير متأكد	غير موافق

الموقف الثانى والعشرون

يشعر أسامة دائماً بتعب ودوخة أثناء مزاولة النشاط الرياضـــى فـــى حصة التربية الرياضية.

ما رأيكم؟

١- أسامة لازم يشتكى للمدرس ويخبره بـــأى تعب يشعر به.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٢- لا يشتكى أساة للمـــدرس حتـــى لا يظـــن المدرس أنه لا يريد الاشتراك فى الدرس.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٣- المفروض أن كل تلميذ يخبر المدرس بأى تعب يشعر به.	موافق	غير متأكد	غير موافق
٤- يتحمل أسامة ويكمل الحصة ثم يســـتريح بعد الدرس.	موافق	غير متأكد	غير موافق